

PENGARUH LATIHAN LOMPAT IRAMA TERHADAP PRESTASI *FROG*

JUMP

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Siti Nur Faizah

16602241061

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2020

PENGARUH LATIHAN LOMPAT IRAMA TERHADAP PRESTASI *FROG JUMP*

Oleh :

Siti Nur Faizah

NIM 16602241061

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketidaksesuaian latihan terhadap karakteristik dan kemampuan anak serta kurang tepatnya gerak *frog jump* sehingga prestasi atlet masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan *one grup pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 10 atlet usia 7-10 tahun di Mandala Atletik Club (MAC), yang terdiri dari 6 atlet putra dan 4 atlet putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *frog jump*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t-test*), yaitu dengan maksud membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* dengan sampel yang sama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*. Diperoleh hasil uji-t dengan selisih peningkatan -0.27465 sampai -0.05535 pada taraf signifikansi 5%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*.

Kata Kunci: Prestasi *frog jump*, latihan, lompat irama

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Nur Faizah

NIM : 16602241061

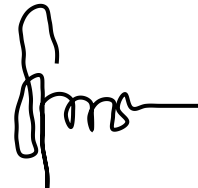
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan Lompat Irama Terhadap Prestasi *Frog
Jump.*

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 Mei 2020

Yang menyatakan,



Siti Nur Faizah

NIM 16602241061

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT IRAMA TERHADAP PRESTASI *FROG*
*JUMP***

Disusun oleh :

Siti Nur Faizah

NIM 16602241061

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan
ujian akhir tugas akhir skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 12 Mei 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Endang Rini Sukanti, M.s.

NIP. 19711229 200003 2 001



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

NIP. 19621026 198812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN LOMPAT IRAMA TERHADAP PRESTASI *FROG*

JUMP

Disusun oleh :

Siti Nur Faizah

NIM 16602241061

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Pada Tanggal 22 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Ketua Penguji		9/7/2020
Cukup Pahalawidi, M.Or. Sekretaris Penguji		9/7/20
Rumpis Agus Sudarko, MS. Penguji		10/7/2020

Yogyakarta, Juni 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 196503011990011001

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah hirobbil'amin, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang spesial :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Mister Mualif dan Ibu Miskirah yang selalu mendoakan, mendukung, dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anaknya, atas pengorbanan yang luar biasa, atas kasih sayang yang tak hentinya tcurahkan hingga detik ini.
2. Adik tersayang Annasya Syafa Nafeeza yang selalu menghibur dengan segala tingkah lucunya.
3. Untuk semua sahabat dan teman-teman yang selalu memotivasi agar segera menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, atas kasih sayang dan nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Irama Terhadap Prestasi *Frog Jump*” dengan lancar.

Skripsi “Pengaruh Latihan Lompat Irama Terhadap Prestasi *Frog Jump*” dapat selesai tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang terkait. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih pada:

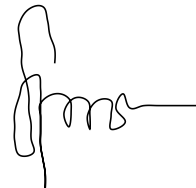
1. Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan sampai selesai.
2. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or selaku dosen Kepelatihan Atletik yang telah banyak memberikan saran selama penelitian.
3. Bapak Prof Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan kelancaran dalam urusan akademik dan menyetujui serta mengijinkan pelaksanaan penelitian.
5. Bapak Eka Yuniarta, M.Pd. selaku pembina Mandala Atletik Club (MAC) yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.

6. Sahabat squad banjar (Ainun, Hana, Aida, Suryanti dan Ritin) yang selalu siap siaga membantu selama kegiatan penelitian.
7. Sahabat KMH yang tak ada hentinya mengingatkan untuk selalu menyertakan Allah dalam setiap langkah dan menjadi tempat kembali selama di Yogyakarta.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan TA skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penyajian maupun penyusunan. Semoga skripsi “Pengaruh Latihan Lompat Irama Terhadap Prestasi *Frog Jump*” dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Yogyakarta, 12 Mei 2020

Penulis,



Siti Nur Faizah
NIM 16602241061

MOTTO

“Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah
kepadaku”

(QS. Az-zariyat: 56)

“Apabila engkau telah selesai dari suatu urusan tetaplah bekerja keras untuk urusan
yang lain”

(QS. Al-insyirah: 7)

“Hidup adalah ibadah dan kesempatan adalah emas”

(penulis)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
Latar Belakang.....	1
Identifikasi Masalah.....	4
Pembatasan Masalah.....	4
Rumusan Masalah.....	5
Tujuan Penelitian.....	5
Manfaat Penelitian.....	5

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

Deskripsi Teori.....	7
Hakikat Pertumbuhan dan Perkembangan.....	7
Perkembangan Motorik.....	14
Multilateral.....	19
Hakikat <i>Kids Athletics</i>	32
Hakikat Latihan.....	36
Lompat Irama.....	43
Penelitian Relevan.....	53
Kerangka Berpikir.....	53
Hipotesis Penelitian.....	54

BAB III. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian.....	56
Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	57
Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
Populasi dan Sampel Penelitian.....	59
Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	60
Teknik Analisis Data.....	62

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.....	64
Deskripsi Data Penelitian.....	64

Hasil Uji Prasyarat.....	71
Hasil Uji Hipotesis.	73
Pembahasan.....	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
Kesimpulan.....	76
Implikasi Hasil Penelitian.....	76
Keterbatasan Penelitian.....	77
Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Pertumbuhan dari Lahir Sampai Dewasa.....	8
Tabel 2. Perbandingan Antara Spesialisasi Dini dan Pengembangan Multilateral.....	26
Tabel 3. Instrumen Test.....	52
Tabel 4. Hasil Kemampuan <i>Frog Jump Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Atlet.....	65
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Prestasi <i>Frog Jump</i>	67
Tabel 7. Dustribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Prestasi <i>Frog Jump</i>	69
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	72
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> Test.....	72
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas.....	73
Tabel 11. Hasil Uji-t.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Daerah Pertumbuhan.....	9
Gambar 2. Model Latihan Jangka Panjang (Tudoer O. Bompa, 2009: 32).....	20
Gambar 3. Rasio Antara Pengembangan Multilateral.....	21
Gambar 4. <i>Forward Squat Jump/Frog Jump</i>	34
Gambar 5. Permainan Langkah Lompat (Ria Lumintuarso, 2013).....	44
Gambar 6. Estafet Langkah Lompat (Ria Lumintuarso, 2013).....	46
Gambar 7. Permainan Tumpu Lompat (Ria Lumintuarso, 2013).....	47
Gambar 8. Permainan Lompat Kombinasi (Ria Lumintuarso, 2013).....	48
Gambar 9. Permainan Lompat Vertikal (Ria Lumintuarso, 2013).....	50
Gambar 10. Permainan Lompat Horizontal (Ria Lumintuarso, 2013).....	51
Gambar 11. Skema Model Eksperimen <i>One Group Pretest Posttest Design</i> (Suharsimi Arikunto, 2005: 212).....	57
Gambar 12. Diagram Presentase Data <i>Pretest</i> Prestasi <i>Frog Jump</i>	68
Gambar 13. Diagram Presentase Data <i>Posttest</i> Prestasi <i>Frog Jump</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Kelompok Umur dan Program Acara Kids Athletics (IAAF, 2006).....	82
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	84
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	85
Lampiran 4. Program Latihan (<i>Treatment</i>).....	86
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	100
Lampiran 6. Presensi Kehadiran.....	101
Lampiran 7. Dokumentasi.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Tudor O. Bompá (2009: 32) latihan jangka panjang dalam usaha mencapai prestasi tinggi terbagi menjadi tiga fase, yaitu multilateral, spesialisasi, dan prestasi tinggi. Dari ketiga fase tersebut multilateral merupakan fase awal yaitu dasar dari pelatihan jangka panjang. Multilateral dianggap sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet karena fase ini menjadi landasan untuk periode pelatihan selanjutnya. Keterampilan fisik sangat penting selama fase pelatihan ini termasuk gerakan alami seperti berlari, melompat, memanjat, dan melempar. Selain itu, terdapat pengembangan kecepatan, kelincahan, koordinasi, fleksibilitas, dan kebugaran umum secara keseluruhan. Jika diimplementasikan dengan benar, fase pelatihan multilateral akan memungkinkan atlet untuk mengembangkan dasar fisiologis dan psikologis yang diperlukan untuk memaksimalkan kinerja selanjutnya dalam kariernya. Berdasarkan usia, pengembangan multilateral dapat dimulai dari usia 6 sampai dengan 13 tahun untuk mendasari sebelum atlet masuk ke tahap spesialisasi, tahap ini disebut *Initiation stage* (Tudor O. Bompá, 2000). Dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa anak di tingkat pendidikan sekolah dasar berada pada usia pembinaan multilateral. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi jangka panjang dimulai dari usia anak-anak.

Anak-anak bukan hanya sekedar versi lebih kecil orang dewasa mereka memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, anak memiliki kekhususan baik dari segi jasmani, rohani, maupun psikologinya. Thompson (1991), menyatakan bahwa: “Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil”. Setiap anak memiliki ciri dan sifat yang khas, untuk itu setiap anak harus diberikan perlakuan yang khas sesuai dengan berbagai kemampuan dan karakternya. Salah satu persoalan utama dalam olahraga anak-anak adalah kurangnya pengetahuan pada pihak pelatih dan orang tua tentang bagaimana anak-anak tumbuh dan berkembang. Masa anak mengalami pertumbuhan yang pesat pada fase pertumbuhan dan pengembangan. Pada fase pertumbuhan yang cepat tersebut anak sering tidak dapat menguasai tubuhnya sendiri, sehingga gerak dan koordinasinya terganggu. Anak mengalami kekikukan dan disharmonis dalam gerak koordinatif karena pesatnya pertumbuhan fisiknya. Pada fase itu anak sering tidak dapat menemukan gerakan yang sesuai bagi dirinya. Oleh karena itu berbagai gerakan koordinatif dan kemampuan biomotor perlu dilakukan, agar anak selalu dapat mengikuti alur pertumbuhan fisik dengan berbagai gerakan yang perlu diadaptasinya. Anak dapat mengalami kesulitan gerak pada pola gerak tertentu. Tetapi mengalami kemudahan dalam melakukan gerak yang lain. Pengalaman ini membuat anak menyukai sebuah gerak dan pada waktu yang sama tidak menyukai gerakan yang lain. Padahal pada fase ini anak masih mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga mereka tidak pernah tau potensi sesungguhnya yang menjadi potensi

bakatnya. Pembinaan multilateral memberi kesempatan dan peluang yang lebih besar pada anak untuk dapat menemukan potensi gerak sesungguhnya yang menjadi potensi bakatnya.

Kids athletics merupakan salah satu model latihan dalam pembinaan multilateral yang dilombakan dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Terdapat beberapa nomor dalam *kids athletics* yaitu nomor lari, lompat dan lempar. Dalam nomor lompat terdapat event yang dinamakan *frog jump*. *Frog jump* merupakan gerakan melompat tiga kali berurutan dengan bertumpu dan mendarat menggunakan dua kaki. Untuk melakukan gerakan tersebut anak-anak memerlukan latihan khusus. Latihan dimaksudkan agar prestasi anak dapat meningkat secara optimal. Namun, beberapa pelatih menggunakan cara perintah kemudian praktik dalam melakukan latihan *frog jump*. Dimana anak dipaksa untuk bisa melakukan suatu gerakan yang telah ditentukan oleh pelatih.

Ditinjau dari proses pertumbuhan dan perkembangan, latihan lompat yang monoton atau tidak menyesuaikan kemampuan dan karakteristik anak dapat mengakibatkan anak kesulitan untuk melakukan suatu gerakan hingga ia tidak menyukai gerakan tersebut. Ketidaksesuaian ini dapat menghambat prestasi anak atau bahkan dapat berdampak pada kemogokan dalam berolahraga. Maka dari itu dibutuhkan variasi latihan untuk mengatasi hal tersebut. Penulis berusaha untuk menggunakan variasi latihan *frog jump* yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi sesuai dengan karakteristik anak. Berdasarkan pengamatan dan beberapa

pengalaman pembelajaran *frog jump* selama ini, anak melakukan kesalahan dalam gerakan *frog jump* dengan berhenti dan merubah irama. Bertolak dari hal tersebut, penulis akan mencoba menggunakan latihan lompat irama yang memungkinkan untuk variasi pada gerak, irama, dan tempat. Tujuan lompat irama pada latihan ini agar anak lebih antusias dalam melakukan gerakan sehingga latihan menjadi efisien serta prestasi dapat meningkat secara optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul yang berkaitan dengan lompat irama dan prestasi *frog jump*. Maka judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Lompat Irama Terhadap Prestasi *Frog Jump*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi, diantaranya sebagai berikut:

1. Metode yang digunakan dalam proses latihan belum bervariasi sehingga anak mudah jenuh dan bosan.
2. Munculnya kesalahan dalam melakukan gerakan *frog jump*.
3. Perlunya metode latihan yang bervariasi untuk meningkatkan prestasi *frog jump*.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan spesifik dan terfokus, penulis membatasi pada permasalahan Pengaruh Latihan Lompat Irama Terhadap Prestasi *Frog Jump* Anak Usia 7-10 Tahun.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan Apakah Pengaruh Latihan Lompat Irama Dapat Meningkatkan Prestasi *Frog Jump* Anak Usia 7-10 Tahun?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

Untuk mengetahui apakah pengaruh latihan lompat irama dapat meningkatkan prestasi *frog jump*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait seperti;

1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru mengenai penggunaan lompat irama dalam latihan lompat.
- b. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menjadi sarana pengembangan diri dalam bidang karya tulis dan bekal bagi peneliti untuk karier kedepannya dalam dunia kepelatihan.

b. Bagi Pelatih

Memberikan masukan berupa pengetahuan dan informasi kepada pelatih bahwa di dalam pembelajaran *frog jump* terdapat metode melatih yang menyenangkan yaitu metode melatih dengan irama. Sehingga dengan menerapkan metode tersebut diharapkan tujuan dari melatih dapat tercapai dengan maksimal.

c. Bagi Atlet

Memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran dan latihan *frog jump* serta meningkatkan prestasi anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pertumbuhan dan Perkembangan

a. Pertumbuhan

Pertumbuhan fisik merupakan fakta penting untuk tercapainya prestasi. Kita akan mulai dengan meninjau bagaimana perubahan terjadi pada badan selama pertumbuhan berlangsung. Ada perubahan-perubahan penting dalam ukuran besar badan dan perbandingannya. Perubahan-perubahan ini memengaruhi cara anak-anak melakukan *skill* (ketangkasan) dan aktivitas yang berbeda-beda.

1. Perubahan dalam Ukuran Besar

Anak-anak tumbuh dalam ukuran dengan kecepatan tinggi. Pada saat bayi lahir hanya kira-kira seperempat tingginya pada waktu dewasa. Tinggi akhir masa dewasa biasanya dicapai pada waktu anak berumur 20 tahun. Ada empat pertumbuhan yang khas dari sejak lahir sampai dewasa:

- a. Pertumbuhan cepat pada masa bayi sampai awal kanak-kanak.
- b. Pertumbuhan pelan dan terus-menerus dalam pertengahan kanak-kanak
- c. Pertumbuhan cepat pada masa puber.
- d. Pertumbuhan menurun sedikit dalam masa remaja sampai tinggi badan dewasa dicapai.

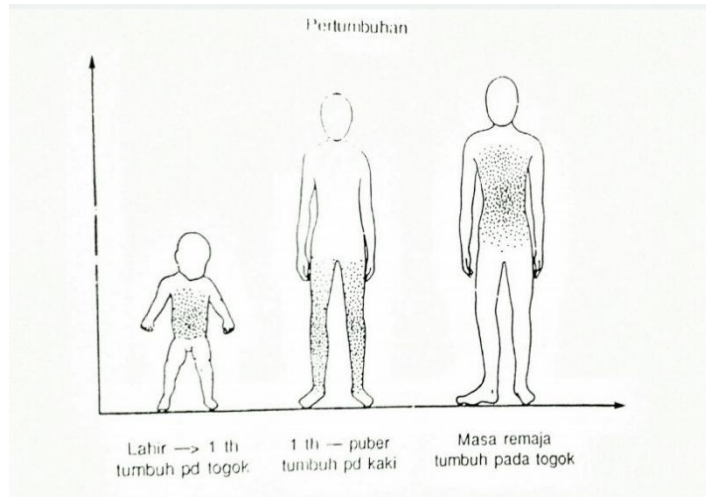
2. Perubahan Proporsi

Proporsi fisik dari badan saat lahir adalah sangat berbeda dari mereka yang sudah dewasa. Beberapa bagian badan tumbuh lebih dari yang lain selama masa perkembangan untuk mencapai proporsi dewasa terakhir. Perubahan dalam ukuran dan bentuk badan disebabkan oleh segmen-segmen berbeda yang tumbuh pada kelipatan yang berbeda pula.

Tabel 1. Jumlah Pertumbuhan dari Lahir sampai Dewasa (Thompson, 1991)

Anggota Tubuh	Jumlah Pertumbuhan
Kepala	2 Kali
Lengan	4 Kali
Togok	3 Kali
Tungkai	5 Kali

Perubahan-perubahan pada proporsi badan ini akan mempunyai pengaruh besar pada *skill*. Misalnya perubahan pada ukuran besar kepala relatif pada masa kanak-kanak mempengaruhi keseimbangan badan pada waktu bergerak dan kaki yang relatif pendek membatasi kemampuan berlari.



Gambar 1. Daerah Pertumbuhan (Thompson, 1991)

b. Perkembangan

Tiap anak mempunyai kecepatan berkembang masing-masing. Beberapa anak berkembang lebih awal dan sebagian lagi berkembang lambat dari pada rata-rata anak pada umumnya.

1. Srtuktur Tubuh

Adanya perubahan-perubahan ukuran dan perbandingan merupakan tanda-tanda yang mudah dapat ditinjau mengenai adanya perkembangan. Ini semua adalah hasil perubahan terjadi di dalam tubuh yang muncul keluar pada kerangka tubuh manusia. Kerangka anak kecil pada umumnya adalah tulang-tulang muda atau tulang rawan yang lebih lunak dari tulang umumnya dan dapat membengkok. Proses tulang muda menjadi tulang keras (tua) dimulai sejak awal kehidupan pada area khusus pertumbuhan di tulang-tulang. Tempat atau area ini disebut tempat pertumbuhan.

Tempat-tempat pertumbuhan pada tulang adalah tempat-tempat yang paling lemah dari tulang. Tempat ini sangat mudah terkena cidera oleh kekuatan yang mendadak atau kekuatan yang dikenakan berulang-ulang. Kekuatan yang ringan dapat memacu pertumbuhan tulang, tetapi kekuatan yang berlebihan dapat merusak dan dapat berdampak serius dalam waktu lama.

2. Perkembangan Sosial

Dalam bab ini membahas bagaimana anak-anak mengembangkan hubungan dengan sesamanya. Ada beberapa anak bisa menyesuaikan diri dengan cepat dan mudah dengan orang dewasa, sedangkan yang lainnya mengalami kesukaran.

a. Kesan Diri

Sejak mereka tumbuh menjadi besar, anak-anak belajar tentang dunia sekelilingnya setiap saat. Mereka juga membentuk di dalam pikirannya suatu gambaran atau kesan dirinya. Kesan diri ini berkembang melalui hal-hal yang mereka dapat atau tidak dapat melakukannya dan dengan bagaimana orang lain melihat mereka.

b. Pengaruh Orang Lain

Kelompok orang yang berbeda-beda menjadi penting bagi pertumbuhan anak-anak. Kelompok-kelompok ini disebut “orang lain yang penting” disebabkan karena pengaruhnya yang kuat terhadap anak-anak. Orang lain yang penting ini termasuk orang tua, guru, teman-teman, dan pelatih yang semuanya memiliki sikap yang berbeda-beda terhadap seorang anak. Pergantian situasi dan informasi dari

sumber yang berbeda-beda berarti bahwa anak-anak harus menyesuaikan kesan bagi diri mereka. Ketika mereka berkenalan dengan berbagai orang dewasa dan anak-anak lain, maka kebutuhan untuk dapat masuk diantara mereka menjadi sangat penting. Ketika mereka dewasa, mereka mengerti lebih baik bagaimana bergaul dengan orang lain.

c. Pengaruh Orang Tua

Orang tua merupakan figur yang paling penting dalam kehidupan anak, terutama pada tahun-tahun awal hidupnya. Sejak anak tumbuh mereka menjadi lebih bebas, tidak bergantung pada orang tuanya. Pengaruh orang tua diperoleh bersama pengaruh dari orang lain. Namun, orang tua tetap menjadi bagian penting tentang bagaimana anak-anak melihat olahraga dan kebanyakan anak-anak ingin agar orang tuanya menjadi senang dengannya dan usahanya.

d. Pengaruh dari Anak-anak Lainnya.

Pengaruh dari anak-anak lainnya menjadi lebih kuat sejak anak-anak menjadi lebih bebas. Hubungan yang berkembang juga berubah secara alami sesuai tahap perkembangan yang berbeda-beda.

Masa kecil dan kanak-kanak (0-5 tahun) anak-anak adalah terpusat pada dirinya (*self centred*) dan mengharapkan orang lain untuk menyesuaikan dan memenuhi kebutuhannya. Tidak terdapat permainan kerjasama. Anak-anak bermain sejalan satu sama lain dan bukan bermain bersama. Tengah masa kanak-kanak (6-9 tahun) grup-grup persahabatan menjadi besar, namun masih tetap kecil. Anak-anak yang

lain menjadi lebih penting dan mereka belajar untuk membandingkannya dengan yang lain guna melihat siapa yang terbaik. Akhir masa kanak-kanak (10-13 tahun) teman menjadi sangat penting. Suatu jangkauan kontak sosial yang lebih luas dibentuk dan mereka gemar berolahraga karena temannya melakukannya. Mereka bekerjasama baik tetapi menjadi lebih sadar akan perbedaan-perbedaan kemampuan. Masa remaja (13-20 tahun) periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Grup-grup kawan sebaya dapat menjadi pengaruh yang dominan. Hal ini sering menimbulkan konflik antara remaja dan orang dewasa. Anggota-anggota grup dapat bekerjasama bersama secara efektif.

e. Pengaruh dari Pelatih

Pelatih dapat mengembangkan hubungan rapat dengan atlet-atlet muda dan menjadi sangat penting bagi mereka. Sebab mereka mengajarkan aktivitas yang baru dan menyenangkan, dan membuka kemampuan baru. Pelatih dapat menganggap kepentingan kehidupan anak-anak ini nomor dua sesudah kehidupan keluarga. Hal ini mungkin benar dimana olahraga menjadi sangat penting bagi si anak dan hubungan antara atlet-pelatih berlangsung lama. Para pelatih harus sadar bahwa mereka ada pada posisi baik untuk membangun percaya diri dan menghancurkannya hanya dengan beberapa kata, bahkan dengan suatu pandangan.

Keterlibatan Pelatih:

a. Pikirkan tentang tahap-tahap perkembangan dari pada umur.

- b. Pikirkan bagaimana perubahan-perubahan pada perbandingan fisik akan memengaruhi prestasi.
- c. Menolong anak-anak untuk mengerti terjadinya perubahan-perubahan pada tubuhnya.
- d. Tentukan standar prestasi sesuai dengan umur perkembangan dan bukannya umur kronologis.
- e. Kelompokkan anak-anak sesuai perkembangan fisiknya, dengan menggunakan tinggi dan berat badan sebagai petunjuk.
- f. Anjurkan dan dorong anak belajar skill, anak-anak yang berkembang lambat mungkin akan mencapai sukses dikemudian hari
- g. Jangan terapkan latihan-latihan yang menggunakan kekuatan berlebihan kepada tempat pertumbuhan tulang selama masa pertumbuhan maksimum.
- h. Hindari penggunaan beban sebelum masa remaja.
- f. Kemampuan dan Usaha

Anak-anak muda mempunyai kesukaran dalam membedakan sebab dan pengaruh apa yang mereka lakukan. Antara umur 7-9 tahun mereka belajar perbedaan ini, tetapi tidak mengerti beda antara kemampuan dan usaha. Mereka percaya keberhasilan ditentukan oleh betapa keras mereka telah mencoba. Antara umur 9-11 mereka masih tetap beranggapan bahwa usaha adalah sebagai yang terpenting yang mendatangkan sukses. Mereka mulai menghargai bahwa kemampuan adalah penting, tetapi hanya bila sedikit usaha nyata yang dilakukan.

Tidak sampai umur 12 tahun mereka dapat mengakui bahwa keberhasilan mereka ditentukan oleh kombinasi antara kemampuan dan usaha. Para pelatih dan orang tua mungkin mendorong salah pengertian yang terbatas ini dengan memberitahukan mereka bahwa mereka akan sukses bila mereka mencobanya dengan lebih keras. Untuk beberapa, realisasi yang mereka tidak memiliki kemampuan sebanyak anak lainnya mungkin akan sukar untuk diterima.

2. Perkembangan Motorik

a. Pengertian Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik adalah suatu proses kemasakan motorik atau gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu untuk menggerakkan anggota tubuhnya (Endang Rini Sukamti, 2011). Sedangkan perkembangan motorik menurut B. Suhartini dalam Endang Rini Sukamti (2011) adalah bertambah baiknya aktivitas jasmani yang dikoordinasi oleh pusat syaraf, syaraf dan otot, ketiganya berjalan secara selaras. Perkembangan motorik adalah pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir.

b. Prinsip Perkembangan Motorik

1. Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan syaraf

Perkembangan bentuk kegiatan motorik yang berbeda sejalan dengan perkembangan daerah (*areas*) sistem syaraf yang berbeda. Karena perkembangan

pusat syaraf yang lebih rendah, yang bertempat dalam urat tulang saraf belakang, pada waktu lahir berkembangnya lebih baik ketimbang pusat syaraf yang lebih tinggi yang berada dalam otak, maka gerak reflek pada waktu lahir lebih baik dikembangkan dengan sengaja ketimbang dibiarkan berkembang sendiri

2. Belajar keterampilan motorik tidak terjadi sebelum anak matang.

Sebelum sistem syaraf dan otot berkembang dengan baik, upaya untuk mengajarkan gerakan terampil bagi anak akan sia-sia. Sama halnya apabila upaya tersebut dipraktekkan oleh anak sendiri. Pelatihan seperti ini mungkin menghasilkan beberapa keuntungan sementara, tetapi dalam jangka panjang pengaruhnya tidak akan berarti atau nihil.

3. Perkembangan motorik mengikuti pola yang dapat diramalkan

Perkembangan motorik mengikuti hukum arah perkembangan. Urutan perkembangan *cephalocaudal* (kepala ke kaki) ditunjukkan oleh kenyataan bahwa dalam awal masa bayi, terdapat gerakan yang lebih besar dibagian kepala ketimbang di bagian badan yang lain. Pada waktu mekanisme urat syaraf bayi matang, terdapat gerakan yang dikendalikan lebih banyak dan lebih baik di daerah batang tubuh dan kemudian di daerah kaki. Perkembangan motorik yang di teruskan secara *proximodistal* (dari sendi utama ke bagian terpendek) dalam menjangkau sesuatu benda, bayi menggunakan bahu dan sikunya sebelum menggunakan pergelangan dan jari tangan.

4. Dimungkinkan menentukan norma perkembangan motorik

Karena awal perkembangan motorik mengikuti pola yang dapat diramalkan, berdasarkan umur rata-rata dimungkinkan untuk menentukan norma untuk bentuk kegiatan motorik lainnya. Norma tersebut dapat digunakan sebagai petunjuk yang memungkinkan orang tua dan orang lain untuk mengetahui apa yang dapat diharapkan dan pada umur berapa hal itu dapat diharapkan dari anak. Petunjuk tersebut dapat juga digunakan untuk menilai norma perkembangan anak.

5. Perbedaan individu dalam laju perkembangan motorik

Meskipun dalam aspek yang lebih luas perkembangan motorik mengikuti pola yang serupa untuk semua orang, dalam rincian pola tersebut terjadi perbedaan individu. Hal ini memengaruhi umur pada waktu perbedaan individu tersebut mencapai tahap yang berbeda. Sebagian kondisi tersebut mempercepat laju perkembangan motorik, sedangkan sebagian lain memperlambatnya.

c. Tahap Perkembangan Motorik

1. Tahap pra-Keterampilan

Tingkah laku gerak awal dimulai kira-kira pada periode 6 bulan dalam kandungan dan terus berlangsung sepanjang kehidupan seseorang. Perbaikan kemauan gerakan selama periode bayi dan masa anak-anak awal terpusat pada perolehan kemampuan yang memberikan dasar pada semua perkembangan keterampilan lebih lanjut. Meskipun pelatih jarang memiliki pengaruh langsung pada tingkat perkembangan awal ini, pengetahuan tentang periode ini memberikan

pengertian penting mengapa beberapa anak mengalami kesulitan dalam memperoleh tingkat kompetitif keterampilan olahraga. Selama tahap pengembangan praketerampilan gerak, gerakan bayi diperbaiki dari gerak reflek awal menjadi pola dasar yang sangat terkoordinasikan. Perhatian selama periode ini harus ditekankan pada kualitas dan kuantitas pengalaman anak.

2. Tahap Pengembangan Keterampilan

Penampilan yang terampil seringkali ditandai dengan penampilan yang mudah, mulus dan kemampuan untuk mengulangi kondisi lingkungan (Sage, 1997 dalam Endang Rini Sukamti, 2011). Keterampilan olahraga adalah gerakan-gerakan tersebut yang dikaitkan dengan kegiatan olahraga. Selama awal praremaja anak-anak mulai sangat mementingkan keikutsertaan yang berhasil dalam olahraga. Tahap-tahap dalam perolehan keterampilan olahraga mencakup periode perkembangan, perbaikan, penampilan dan kemunduran.

Pada akhir tingkat perkembangan pola gerak dasar dan awal tingkatan perbaikan keterampilan, anak mulai secara terus menerus mengatur pola yang ditampilkan ke dalam program gerak yang terpadu. Program-program ini didefinisikan sebagai suatu perangkat perintah gerak yang mapan yang membantu dalam menampilkan pola keterampilan yang sulit dengan campur tangan susunan syaraf yang terbatas.

3. Tahap Keterampilan

a. Pengasuhan keterampilan

Keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terorganisasi, halus, dan estetik.

b. Tahap penampilan

Puncak tahap perkembangan motorik adalah penampilan. Pada tahap ini pola gerak yang ada pada seseorang sudah sedikit menetap dan apabila diubah dari pola yang sering dilakukan akan menyebabkan menurunnya penampilan.

c. Pola kemunduran

Setelah mengalami puncak penampilan kemampuan, seorang akan mengalami kemunduran. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena kemampuan seseorang sangat terbatas. Proses penuaan merupakan proses alami setiap makhluk hidup. Banyak terjadi masa penuaan, lebih-lebih yang berhubungan dengan anatomis dan fisiologis.

Usia dini merupakan masa emas untuk pembinaan suatu cabang olahraga. Hal ini disebabkan untuk berprestasi dalam cabang olahraga menempuh waktu yang cukup lama. Prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas, fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis yang sengaja disiapkan melalui proses latihan. Untuk meraih prestasi yang tinggi diperlukan latihan dengan perencanaan yang matang dan disusun bertahap serta berkesinambungan. Pembinaan dimulai sejak pemasalan,

pembibitan, pembinaan dan pemeliharaan untuk mengembangkan potensi anak secara menyeluruh (multilateral) yang menyangkut;

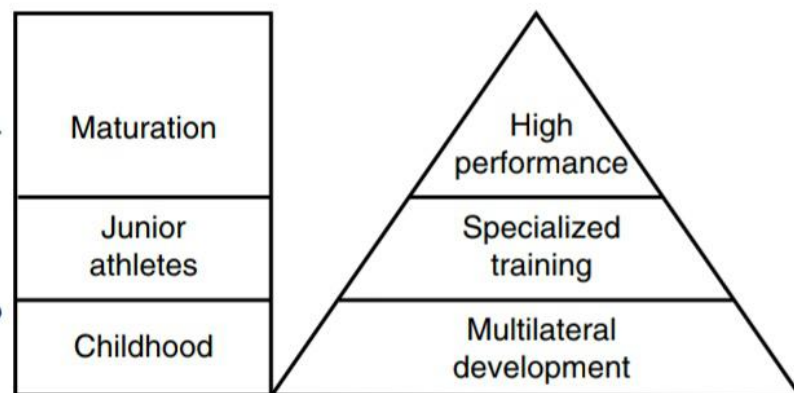
1. Aspek fisik meliputi: kesehatan, kecepatan, ketahanan, kelentukan dan koordinasi
2. Aspek mental seperti: kerjasama, keberanian, dan daya juang.
3. Aspek sosial, misalnya: menghormati kawan atau lawan bermain, tenggang rasa.

Penekanan latihan pada anak usia SD adalah mengembangkan gerakan-gerakan dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, menggantung dengan bentuk permainan beregu yang menyenangkan.

3. Multilateral

Tudor O. Bompá (2009:32) mengungkapkan bahwa latihan jangka panjang dalam usaha mencapai prestasi tinggi terbagi menjadi tiga fase, yaitu multilateral, spesialisasi, dan prestasi tinggi. Pembinaan multilateral merupakan dasar dari bagian program pelatihan termasuk pengembangan *motor multifaset*, keterampilan multisport, dan beberapa olahraga khusus keterampilan. Keberagaman olahraga yang dilakukan memungkinkan untuk membantu perkembangan sistem fisiologis anak. Misalnya, dalam fase pelatihan ini neuromuskuler, kardiovaskular, dan sistem energi diaktifkan dengan berbagai cara untuk memungkinkan pembangunan yang seimbang. Kapan perkembangan atlet mencapai kesiapan, terutama perkembangan fisiknya, ia akan maju ke fase kedua, yang ditandai dengan tingkat spesialisasi yang lebih besar. Fase pelatihan multilateral tidak mengecualikan kekhususan dalam pelatihan proses. Sebaliknya, kekhususan pelatihan hadir di semua tahap pelatihan

program tetapi dalam proporsi yang berbeda-beda. Selama fase pelatihan multilateral, persentase pelatihan khusus sangat kecil. Ketika atlet dewasa, tingkat spesialisasi meningkat. ini percaya bahwa pangkalan multilateral berfungsi sebagai landasan untuk pengembangan di masa depan dan membantu atlet menghindari cedera berlebihan dalam pelatihan.



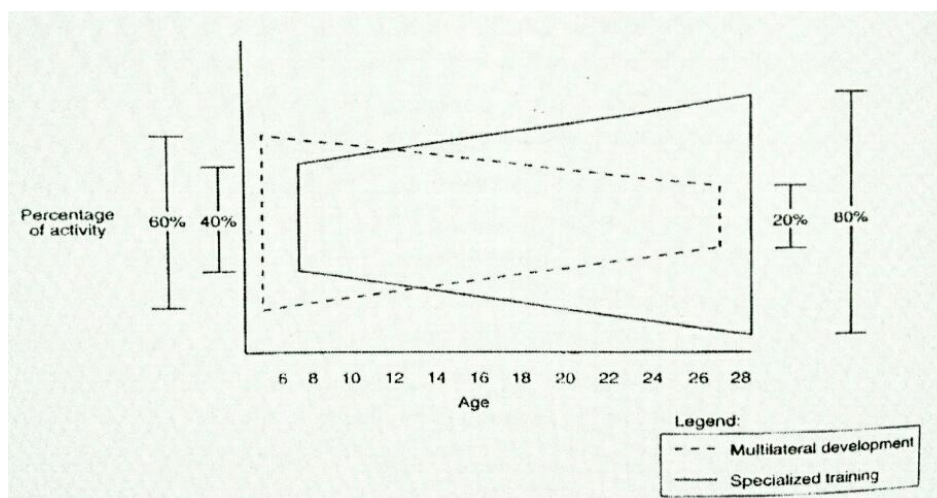
Gambar 2. Model Latihan Jangka Panjang (Tudor O. Bompa, 2009:32)

a. Hakikat Pembinaan Multilateral

Multilateral yang juga disebut *multiskill* atau dalam Bahasa Jerman disebut “*vieleseitige*” adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan (Tudor O. Bompa, 1999 dalam Ria Lumintuarso, 2013). Hal tersebut berarti bahwa setiap anak pada usia muda membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai pondasi latihan

seperti juga kondisi motoriknya secara keseluruhan. Dengan dikembangkannya seluruh aspek tersebut secara integral akan dicapai porsi tubuh yang harmonis.

Berkaitan dengan usia, pengembangan multilateral dapat dimulai dari usia 6 sampai dengan 13 tahun untuk mendasari sebelum atlet masuk ke tahap spesialisasi, tahap ini disebut *initiation stage* (Tudor O. Bompa, 2000 dalam Ria Lumintuarso, 2013). Pada tahap ini pengembangan multilateral dilaksanakan dengan melakukan gerakan jasmani dan program latihan dengan intensitas yang rendah dengan penekanan pada kegembiraan pada anak. Tahap ini kemudian dilanjutkan dengan tahap Athletic Formation, atau pondasi olahraga yang berisi peningkatan intensitas kegiatan untuk mempersiapkan anak pada kegiatan spesialisasi. Pada gambar 2 di bawah dapat dilihat rasio antara kegiatan multilateral dengan kegiatan spesialisasi berdasarkan perkembangan usia anak.



Gambar 3. Rasio Antara Pengembangan Multilateral dan Spesialisasi (Tudor O. Bompa, 2000 dalam Ria Lumintuarso, 2013)

b. Ruang Lingkup Pembinaan Multilateral

Pentingnya pembinaan multilateral dalam pengembangan anak secara menyeluruh memberikan tuntutan yang besar pada sistem pembinaan multilateral agar memiliki ruang lingkup yang tidak hanya berorientasi pada fisik atau jasmani saja tetapi juga pada aspek yang lain seperti mental dan sosial. Untuk itu ditinjau dari subjek yang menjadi bidang garapan pada pembinaan multilateral meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Pengembangan keterampilan gerak

Pembinaan multilateral memiliki aspek untuk mengembangkan gerak dasar jasmani (*basic movement*) dan dasar gerak olahraga (*movement skills*). Gerak dasar jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan gerakan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Semakin tinggi penguasaan berbagai gerak dasar jasmani maka semakin baik kemungkinan anak untuk melakukan gerak khusus sesuai dengan pengembangannya si masa datang. Sedangkan dasar gerak olahraga merupakan kemampuan untuk melaksanakan berbagai keterampilan yang diperlukan untuk mendasari berbagai keterampilan gerak olahraga. Dengan demikian kedua aspek merupakan tahap yang harus dibina dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Pengembangan kemampuan fisik (*fitness*)

Pengembangan multilateral mengembangkan berbagai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan serta berbagai kombinasi

jenis-jenis fisik tersebut seperti kelincahan, keseimbangan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan dan kecepatan kekuatan (*power*) yang diperlukan bagi anak-anak pada fase pengembangan multilateral. Pengembangan kemampuan fisik pada fase multilateral memiliki ciri-ciri khusus yang berbeda dengan pengembangan fisik pada atlet yang sudah berorientasi pada prestasi pada tingkat tertentu. Pada fase multilateral tujuan pengembangan fisik adalah untuk merangsang pertumbuhan jasmani dan mendasari dasar gerak pengembangan fisik yang benar. Misalnya bagaimana gerakan yang benar untuk melakukan *pushup*, *backup*, *squat* atau gerakan-gerakan pengembangan fisik yang lain. Kesalahan gerak pengembangan fisik yang dilakukan terus-menerus akan memberikan dampak negatif pada anak baik pada jangka pendek maupun jangka panjang dikemudian hari. Penerapan gerak dan jenis serta porsi pengembangan fisik yang benar akan mendukung pertumbuhan yang baik pada anak.

3. Mental dan sosial

Pengembangan multilateral menekan juga pengembangan mental dan sosial untuk membentuk kepribadian dan karakter positif anak dalam menghadapi kehidupan sosialnya. Penekanan pada kehidupan secara individual dan kelompok merupakan sebuah bidang garapan yang menantang bagi anak untuk memandang kehidupan secara utuh. "*Learning to do, learning to know, learning to be, learning to live together for improving the quality of worship to Tuhan Yang Maha Esa*" merupakan aspek yang perlu dikembangkan dalam pembinaan multilateral sehingga

pondasi kehidupan yang utuh akan mengembangkan anak secara perlahan menuju kematangan mental dan sosialnya (Ria Lumintuarso, 2013: 9). Oleh karena itu penerapan kepribadian yang baik seperti: kejujuran, sportivitas, kerjasama, daya juang dan sifat positif lainnya merupakan sebuah menu utama dalam pembinaan multilateral untuk menuju pada pembentukan mental dan sosial yang baik.

c. Pembinaan Multilateral dalam Prestasi Olahraga

Anak-anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran yang kecil atau miniatur orang dewasa. Mereka memiliki keterbatasan-keterbatasan dalam menghadapi lingkungannya (Peter J. Thomson, 1991). Namun demikian bukan berarti anak-anak tidak dapat diberikan latihan gerak atau olahraga, masa kanak-kanak merupakan masa yang paling aktif secara fisik dalam pertumbuhan manusia (Tudor O. Bompas, 2000 dalam Ria Lumintuarso, 2013). Mereka sangat unik karena setiap tahap pertumbuhan mengalami perkembangan dan perubahan fisik mental yang besar.

Pengalaman masa kecil akan sangat berguna pada saat mereka menghadapi sesuatu di masa dewasa, seperti pola pikir dan kemampuan memecahkan masalah, termasuk dukungan dalam mempelajari gerakan jasmani (Peter J. Thomson, 1991). Oleh karena itu dalam proses latihan dan pembelajaran pendidikan jasmani perlu penerapan prinsip multilateral sebagai upaya untuk memberikan pengayaan gerak dan aspek lain dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perkembangan prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis olahragawan yang disiapkan secara sistematis melalui

proses pembinaan yang benar. Keberhasilan pencapaian prestasi olahraga, ditentukan oleh berbagai faktor, satu diantaranya adalah penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Sharkey mengelompokkan penjenjangan latihan ke dalam 4 tahap berdasarkan usia yakni : “*Learn Basic Skill, Variety of Skill, Specific Training, High Intensity Training*” (BJ. Sharkey, 1086). Tahap *Learn basic skill* merupakan tahap dasar untuk membangun pondasi keterampilan olahragawan, sehingga tahap ini perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh. Pada tahap ini anak dikondisikan untuk dapat mengembangkan kualitas fisik, serta teknik pada usia spesialisasi cabang olahraga.

1. Pengembangan Teknik

Pada tahap pemasalan dan pembelajaran jasmani hal yang paling penting adalah menyajikan gerakan-gerakan dasar olahraga pada anak melalui penyesuaian kemampuan anak dengan teknik gerakan, peralatan dan aturan-aturan yang digunakan serta dengan variasi yang menyenangkan. Teknik gerakan berarti bahwa anak tidak dituntut untuk melakukan gerakan teknik seperti pada olahraga sesungguhnya, tetapi yang penting adalah pada aspek dasar biomekanik yang simpel.

2. Pengembangan Fisik

Kondisi fisik merupakan syarat utama dalam pencapaian prestasi pada semua cabang olahraga, semakin bagus kondisi fisik atlet, maka akan semakin besar peluang mereka untuk dapat meraih prestasi optimalnya. Namun bagi atlet usia

muda dan pemula, pelatih perlu berhati-hati dalam mengembangkan kemampuan fisik atlet, disamping secara umum kondisi fisik dikembangkan secara mendasar sesuai dengan pertumbuhannya, ada fase-fase sensitif sesuai dengan umurnya dimana atlet muda dapat dikembangkan unsur kondisi fisiknya seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan sebagainya.

Tabel 2. Perbandingan Antara Spesialisasi Dini dan Pengembangan Multilateral (Tudor O. Bompa, 2009:34)

Spesialisasi Awal	Pembangunan Multilateral
<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan kinerja yang cepat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan kinerja lebih lambat.
<ul style="list-style-type: none"> • Penampilan terbaik dicapai pada 15 hingga 16 usia karena adaptasi yang cepat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penampilan terbaik pada usia 18 atau lebih ketika atlet telah mencapai fisiologis dan pematangan psikologis.
<ul style="list-style-type: none"> • Kinerja yang tidak konsisten dalam persaingan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinerja yang konsisten dan progresif pada kompetisi.
<ul style="list-style-type: none"> • Kejadian burnout dan berhenti yang tinggi olahraga pada usia 18. 	<ul style="list-style-type: none"> • Karier atletik yang lebih lama.
<ul style="list-style-type: none"> • Risiko cedera meningkat karena dipaksakan adaptasi dan kurangnya perkembangan fisiologis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih sedikit cedera akibat lebih progresif, memuat pola dan keseluruhan fisiologis pengembangan.

d. Latihan Multilateral

Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Ria Lumintuarso, 2013:21). Peningkatan kebugaran yang dimaksudkan disini adalah meningkatnya kondisi kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas jasmani dan gerak/keterampilan sesuai dengan sasaran keterampilan atau biomotor yang dilatihkan. Dalam konteks multilateral, peningkatan kebugaran adalah meningkatnya seluruh aspek jasmani secara menyeluruh di berbagai keterampilan gerak dasar cabang olahraga dan kondisi biomotor.

1. Anak-anak dan Latihan

Anak-anak tidak pernah sabar menghadapi latihan demikian juga orang dewasa. Mereka sedikit banyak menyadari akan keterbatasannya. Anak-anak tidak bernafas sepele dan sedalam seperti orang dewasa, anak umur 6 tahun bernafas rata-rata 38 liter udara guna memperoleh 1 liter oksigen. Remaja umur 18 tahun bernafas rata-rata 28 liter udara untuk mendapatkan 1 liter oksigen. Ini berarti bahwa semakin muda si atlet dia harus bekerja lebih keras untuk menyediakan oksigen memadai yang dibutuhkan oleh otot-ototnya.

Tubuh mempunyai tiga sistem energi. Dua sistem diantaranya adalah anaerobik, sedang yang lainnya adalah aerobik. Sebelum masa remaja anak-anak mendapat bagian yang lebih tinggi energi dari sistem aerobik dari pada orang dewasa. Pada umumnya anak-anak lebih baik berlatih secara tetap dan lama.

2. Pengembangan Kontrol Terhadap Gerakan

Pelatih harus menggunakan banyak waktu mengajarkan skill dasar dan membantu anak-anak untuk menjadi lebih tangkas. Skill dasar ini adalah gerakan-gerakan yang dibutuhkan untuk lari, lempar dan lompat. Harus ada pengembangan koordinasi dalam gerakan dasar sebelum skill event khusus dicobakan. Bila anak-anak mulai bermain, apakah bermain sendiri atau diawasi, mereka belajar ketangkasan/skill. Tingkatan sampai mana anak belajar ketangkasan tertentu tergantung dari kedewasaannya dan pengalamannya, pelajaran yang diterimanya dan tingkat kesukaran tugas yang diminta.

a. Kedewasaan

Kedewasaan menunjukan kepada perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh dalam suatu periode waktu. Belajar adalah perubahan pada prestasi seseorang dari suatu kegagalan praktik. Sedang suatu prestasi tertentu dapat berbeda dari lainnya, hal ini sebagai pertanda betapa bagus suatu ketangkasan telah dipelajarinya. Keduanya, belajar dan berprestasi adalah terbatas oleh kedewasaan, bukan hanya kerangka tubuh dan otot-otot, tetapi juga sistem urat syaraf. Sistem urat syaraf tidak dewasa sepenuhnya sampai masa dewasa. Sistem ini meliputi otak dan semua syaraf melalui mana pesan dihantarkan ke seluruh tubuh. Anak kecil tidak sebaik ingatannya seperti anak yang lebih tua umurnya. Mereka belum dapat membuat keputusan demikian baik, dan belum dapat mengontrol gerakan otot demikian cepat dan tepat. Ketangkasan atlet muda akan terbatas oleh tahap perkembangannya.

b. Pengalaman

Semakin besar kesempatan untuk bergerak, lebih besar pula kesempatan dia untuk belajar. Semakin luas jangkauan gerak dan ketangkasan anak mempunyai kesempatan untuk berpraktik akan semakin luas pengalamannya untuk dimasukan ke dalam ketangkasan event khusus. Misalnya, anak-anak yang sekempatannya hanya sedikit untuk melempar bola pada masa awal kanak-kanak mungkin akan menghadapi kesulitan dalam melempar lembing. Sebagian besar ketangkasan dewasa dilakukan dalam atletik adalah penyesuaian ketangkasan sederhana dari lari, lompat, dan lempar. Semakin besar anak-anak belajar ketangkasan/skill dasar mereka akan memperoleh kesempatan yang lebih baik untuk menjadi atlet yang tangkas.

3. Gerakan Dasar Anak-anak

Anak-anak belajar berbagai pola gerak sejak lahir. Mereka tumbuh melalui tahap-tahap dalam mempelajari gerakan dasar yang nantinya akan membantu dalam mempelajari ketangkasan atletik khusus. Usia 0-2 tahun anak mulai gerak merangkak, berjalan. Usia 2-7 tahun gerak dasar lari, lompat, lempar, tangkap, tendang. Usia 7-10 tahun anak mulai melakukan gerakan berkaitan dengan olahraga.

4. Membantu Anak-anak Belajar

a. Tahap Berpikir

Apa yang akan dilakukan. Sebelum mereka dapat belajar sesuatu anak-anak harus tahu jelas apa yang mereka mau capai. Banyak pelatih berpengalaman mulai memberitahu atau menunjukkan bagaimana melakukan sesuatu tanpa menjelaskan lebih dulu apa yang anak-anak mencoba mencapainya. Mereka membuat dugaan salah bahwa anak-anak mengetahuinya. Selama tahap ini mungkin kemajuan dicapai dengan lamban, tergantung pada anak dan kondisi skill itu sendiri.

b. Tahap Belajar

Mencoba beberapa cara. Kita tahu bahwa skill itu dibentuk atas apa yang telah kita ketahui dan dapat melakukan. Akan memerlukan waktu lama untuk belajar skill yang kompleks karena sukarnya mengkoordinasikan urutan gerak. Selama tahap ini penting untuk menunjang bagaimana anak melakukan skill yang berdasarkan pengalaman sebelumnya.

c. Tahap Melakukan Ketangkasan/Skill

Pengontrolan terhadap gerakan terjadi secara otomatis dan anak-anak dapat belajar menghantarkan pilihan apa yang harus dikerjakan. Ini adalah tahap melakukan ketangkasan/skill yang baik. Sekarang si atlet dapat belajar lebih banyak tentang penerapan daya dan strategi terhadap skill baru.

5. Asas-Asas dalam Menyusun Latihan

a. Gerakan besar sebelum gerakan-gerakan kecil

- b. Latihan dari yang sederhana menuju yang kompleks
 - c. Bagian-bagian dan keseluruhan
 - d. Latihan terus-menerus dan terputus-putus
 - e. Kondisi latihan dan kondisi pelombaan
6. Implikasi Terhadap Para Pelatih
- a. Berlatih dalam keterbatasan anak-anak.
 - b. Dorong anak untuk memperoleh pengalaman gerakan yang berjangkauan luas.
 - c. Mengajar dengan sederhana. Gunakan azas “pelihara kesederhanaan”.
 - d. Menggunakan empat azas petunjuk:
 - 1) Terangkan dengan jelas dan sederhana apa yang akan mereka lakukan.
 - 2) Demonstrasikan dan sarankan bagaimana mereka melakukan.
 - 3) Berikan cukup waktu berlatih.
 - 4) Bersabarlah dan berikan koreksi akan kesalahan-kesalahan, satu demi satu kesalahan dari yang paling penting lebih dulu.
 - a. Jangan berharap terlalu besar dan terlalu cepat.
 - b. Kembangkan pola gerak dasar sebelum ketangkasan khusus.
 - c. Jangan membuat mereka banyak berpikir.
 - d. Tunjukkan hal-hal yang penting dan agar berkonsentrasi padanya.
 - e. Bantulah anak-anak mengevaluasi perbuatannya sendiri.
 - f. Ajarkan gerakan besar namun yang sederhana terlebih dahulu.
 - g. Berlatihlah dengan waktu singkat dengan atlet muda.

- h. Biarkan mereka menggunakan ketangkasnya dalam situasi perlombaan secepatnya mereka mampu.
- i. Gunakan bahasa mengajar yang sederhana dan mudah dimengerti.
- j. Hendaklah bersikap positif bila memberikan umpan balik.

7. Membiasakan Atletik Bagi Anak-Anak

Ukuran fisik dan perbandingannya adalah salah satu perubahan setiap waktu. Mungkin untuk merubah atau menyesuaikan teknik dan peralatan atletik untuk membuat mereka merasa nyaman dan senang. Hal ini dianggap penting karena pengalaman awal anak-anak di atletik akan sering menentukan betapa banyak mereka menyukainya dan apakah mereka memilih untuk meneruskannya.

Kita dapat menyesuaikan atletik terhadap kebutuhan anak dengan :

- a. Merubah teknik.
- b. Menggunakan peralatan yang ukuran dan beratnya sesuai dengan mereka.
- c. Merubah peraturan disesuaikan dengan kemampuan anak.

4. Hakikat *Kids Athletics*

Kids Athletics merupakan salah satu program pengembangan yang bertujuan untuk memperkenalkan atletik tingkat dasar pada anak-anak. Dibuat pada tahun 2005, *Kids Athletics* IAAF telah diimplementasikan di 134 federasi anggota. Program ini menjadikan atletik sebagai olahraga partisipasi nomor satu di sekolah, mendidik anak-anak melalui olahraga pada umumnya dan atletik pada khususnya. Program ini menekankan pada pengembangan multilateral, memperkaya gerak, serta

meningkatkan keterampilan anak. Dengan demikian, anak mampu untuk menguasai berbagai gerak dasar serta terbiasa dengan gaya hidup sehat. Sehingga muncul potensi untuk menjadi bintang olahraga di masa depan, (IAAF).

a. Kelompok Umur dan Program Acara

Kids athletics dilakukan dalam kelompok tiga usia:

- 1) Kelompok I: anak-anak usia 7 dan 8 tahun
- 2) Kelompok II: anak-anak usia 9 dan 10 tahun
- 3) Kelompok III: anak-anak usia 11 dan 12 tahun

- Semua acara untuk kelompok umur I dan II dilakukan sebagai acara tim.
- Untuk kelompok umur III, peristiwa dilakukan sebagai acara lanjutan atau acara individu, di mana kelompok-kelompok yang bersaing terdiri dari dua bagian dari sebuah tim. Untuk berpindah dari tim konfigurasi untuk konfigurasi individu kompetisi pemuda, kelompok yang terdiri dari beberapa anggota dari dua tim yang dibentuk untuk bersaing. Organisasi perubahan signifikan ini beberapa anggota dari dua tim yang dibentuk untuk bersaing. Organisasi perubahan signifikan ini sangatlah mudah.
- Semua anak harus bersaing beberapa kali di masing-masing kelompok acara.
- Acara ini diselenggarakan sesuai dengan prinsip balik, sehingga tim bergiliran di setiap stasiun acara. Untuk setiap stasiun, setiap anggota tim memiliki 1 menit untuk bersaing (10 anak = 10 menit). Setelah berbagai disiplin ilmu dari kelompok acara

(berlari / berjalan / rintangan, melempar / menempatkan dan melompat) dilakukan, semua tim ambil bagian dalam acara ketahanan bersama-sama di akhir.

b. Forward Squat Jump/Frog Jump



Gambar 4. *Forward Squat Jump/Frog Jump* (IAAF, 2006)

1. Deskripsi: Dua kaki melompat dari posisi squat.
2. Prosedur Pelaksanaan:

Dari garis start peserta melaksanakan “lompat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Peserta pertama dari tim berdiri dengan ujung jari-jari kaki di garis start. Dia kemudian berjongkok, melompat ke depan sejauh mungkin dan mendarat dengan kedua kaki. Asisten menandai titik pendaratan yang terdekat dengan garis start (tumit). Jika peserta jatuh kembali titik pendaratannya tangannya misalnya adalah salah satu ditandai. Titik pendaratan, pada gilirannya, menjadi garis start untuk pelompat kedua, yang melakukan “melompat katak” dari sana. Ketiga rekan setimnya melompat dari titik pendaratan yang kedua,

dan seterusnya. Acara ini selesai ketika anggota terakhir dari tim telah melompat dan bahwa titik pendaratan ditandai. Seluruh prosedur diulang untuk kedua kalinya (sidang kedua).

3. Penilaian:

Setiap anggota tim bersaing. Jumlah jarak yang dicapai oleh 4 peserta anggota tim adalah hasilnya. Penilaian tim didasarkan pada hasil yang terbaik dari dua percobaan. Pengukuran dicatat dalam 1cm.

4. Asisten:

Salah satu asisten per tim diperlukan untuk acara ini dan dia bertugas:

- a. Untuk mengontrol dan mengatur prosedur (mulai baris, landing).
- b. Untuk mengukur jarak total setiap percobaan.
- c. Untuk merekam skor pada kartu acara.

5. Peralatan: 1 meteran, alat penanda, 1 kartu lomba.

6. Aspek Biomekanika

Terdapat dua azas yang harus diperhatikan untuk menciptakan kekuatan yang optimal. Kedua azas tersebut ialah; (1) menggunakan semua persendian yang dapat digunakan, (2) menggunakan setiap sendi secara berurutan. *Forward Squat Jump/Frog Jump* merupakan lompat horizontal yang dilakukan sebanyak tiga lompatan dalam satu rangkaian. Gerakan ini dilakukan dengan irama yang sama sehingga dorongan dari lompatan sebelumnya dapat mengoptimalkan jarak lompatan selanjutnya. Lompatan dengan irama yang berubah lebih cepat cenderung

mengakibatkan hilangnya kendali. Sedangkan lompatan dengan irama berubah lebih lambat atau berhenti akan membuat anak mengumpulkan kekuatan dari awal lagi sehingga berat untuk melakukan lompatan selanjutnya.

Syarat dan karakteristik lompat yang baik dalam Ria Lumintuarso (2013: 64) yaitu; (1) tumpuan atau tolakan kaki aktif dengan waktu kontak yang cepat, (2) pada saat badan akan lepas dari tanah, tungkai tumpu atau tolak harus lurus secara penuh sehingga semua persendian tungkai lurus sehingga semua otot berfungsi untuk menolak, (3) gerakan lengan diayun menyesuaikan dengan gerakan tumpuan sehingga memberikan tambahan daya dan momentum searah dengan arah lompatan atau loncatan.

5. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan (*Training*) menurut Suharto (1983) dalam Djoko Pekik (2018: 17) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkatkan dan berulang-ulang waktunya.

Hare, dalam nossek (1982) mendefinisikan latihan (*Training*) adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Bompa (1994) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Menurut Djoko Pekik (2018: 17-18) menjelaskan bahwa yang dimaksud: Sistematis adalah: Proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke banyak, dan seterusnya.

Berulang dimaksudkan bahwa setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinasi menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi

lebih efisien. Penyempurnaan berarti meningkatkan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet ke tingkat yang lebih baik. Pendekatan ilmiah artinya dalam proses latihan menggunakan metode yang benar-benar dapat dipertanggungjawabkan kebenaran secara keilmuan bukan karena faktor kebetulan, ketidaksengajaan maupun *trial and error*. Prinsip pendidikan bermakna upaya sadar yang dilakukan untuk membawa anak kepada tingkat kemandirian dan kedewasaannya.

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2005:8).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu cara yang sistematis, teratur dan berulang untuk membantu atlet mendapatkan prestasi tinggi. Di dalam suatu latihan terdapat tahapan latihan, yaitu dimulai dengan pemanasan (*warm-up*), latihan inti, dan penenangan (*cooling-down*), (Djoko Pekik, 2018: 63).

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:12-22) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis olahragawan. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: 1) prinsip kesiapan, 2) individual, 3) adaptasi, 4) beban lebih, 5) progresif, 6) spesifik, 7) variasi, 8) pemanasan dan pendinginan, 9) latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) tidak berlebihan, dan 12) sistematis.

Menurut Djoko Pekik (2018: 48-56) beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, yaitu:

1) Prinsip beban lebih (*overload*)

Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidak saja seperti pada kondisi awal namun secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi yang disebut superkompensasi.

Superkompensasi (peningkatan prestasi) akan terjadi bila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat diatas ambang kepekaan (*threshold*) atau *critical point*, disertai dengan pemulihan (*recovery*) yang cukup. Apabila beban yang diberikan terlalu ringan tidak akan terjadi perubahan prestasi (*plato*), sedangkan pada pembebanan yang terlalu berat berakibat merosotnya penampilan atau involusi yang berakibat terjadinya *overtraining*.

2) Prinsip kembali asal (*reversible*)

“jika anda tidak menggunakan, anda akan kehilangan” itulah falsafat prinsip *reversible*, artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi). hal tersebut akan mengganggu proses latihan:

pemborosan waktu, biaya, tenaga, usia, dan lain-lain, sebab untuk mengembalikan pada kondisi semula (*retraining*) memerlukan waktu yang cukup lama. Untuk mengatasi hal tersebut latihan perlu dilakukan sepanjang tahun secara progresif.

3) Prinsip kekhususan (*specifity*)

Falsafah prinsip kekhususan adalah SAID (*Specific Adaption to Imposed Demand*), artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Menurut Djoko Pekik (2018: 51) Kekhususan dalam latihan perlu mempertimbangkan: (1) cabang olahraga, (2) peran olahragawan, (3) sistem energi, latihan olahraga yang dominan energi unaerobik berbeda dengan olahraga yang dominan energi aerobik, (4) pola gerak, (5) keterlibatan otot, dan, (6) komponen kebugaran atau biomotor yang berperan dalam setiap cabang olahraga.

Sebelum melakukan program jangka panjang seorang pelatih harus memahami prinsip-prinsip dalam melatih. Prinsip-prinsip menurut Peter J L Thompson: (1) *overloadi*, (2) prinsip *reversibility*, (3) prinsip spesifik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi yang berkaitan dengan kekhususan, prinsip *reversible* (kembali ke asal) jika latihan tidak dilakukan secara rutin, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

Dalam Ria Lumintuarso (2013: 153-154) latihan bagi atlet pemula memiliki karakteristik yang berbeda dengan atlet dewasa. Atlet dewasa memiliki struktur tubuh baik otot maupun tulang yang telah mapan sehingga mereka mampu menerima beban yang berat. Atlet pemula belum memiliki otot dan tulang yang kuat, mereka masih dalam pertumbuhan, sehingga sebagian besar tulang mereka masih

rawan akan benturan dan beban yang berat. Berkaitan dengan hal tersebut dalam memberikan latihan bagi atlet pemula, perlu mengikuti kaidah sebagai berikut; (1) utamakan keselamatan dan kesehatan atlet, (2) perhatikan keterbatasan atlet dan kenali tingkat kebugaran atlet secara tepat, (3) gunakan teknik gerakan yang benar dan efisien untuk menjaga bentuk postur tubuh yang baik dan mencegah kelainan fisik pada atlet, (4) hindari pembebanan yang berlebihan (over dosis) karena akan menghambat pertumbuhan, (5) gunakan bentuk-bentuk latihan yang variatif dan menyenangkan untuk menghindari kesan bahwa latihan fisik merupakan hukuman atau latihan yang berat, (6) latihan bersifat umum untuk seluruh sistem tubuh, baik sistem otot maupun fungsi faal secara menyeluruh.

c. Sasaran Latihan

Menurut Djoko Pekik (2018: 65) terdapat tiga macam jenis sasaran latihan meliputi: 1) sasaran jangka panjang, 2) sasaran jangka menengah dan 3) sasaran jangka pendek. Menurut Djoko Pekik (2018: 65) ciri-ciri sasaran yang baik adalah sebagai berikut: 1) berjenjang (jangka panjang, menengah, dan pendek), 2) spesifik (khusus, terperinci), obyektif (dapat diukur), 3) dibuat bersama antara pelatih dan atlet, 4) cukup berat (memberikan pembebanan dan penantang) namun cukup realistis sesuai dengan potensi dan sasaran pendukung yang tersedia, 5) sasaran jangan terlalu banyak sekaligus, 6) tertulis, 7) tetapkan sasaran keberhasilan, 8) sasaran latihan.

Adapun sasaran latihan menurut Djoko Pekik (2018: 66), meliputi:

1. Perkembangan fisik multilateral

Atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh (multilateral) berupa kebugaran (fitness) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.

2. Perkembangan fisik khusus cabang olahraga

Setiap atlet memerlukan kesiapan fisik khusus sesuai dengan cabang olahraganya.

3. Faktor teknik

Kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan.

4. Faktor taktik

Siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan kawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.

5. Aspek Psikologis

Kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang, kepercayaan diri dan keberanian.

6. Faktor kesehatan

Kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (treatment) untuk mempertahankannya.

7. Pencegahan cedera

Cidera merupakan peristiwa yang paling ditakuti atlet, untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan otot.

Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan bahwa sasaran latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik dan pola bermain, (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sasaran latihan dibagi menjadi tiga, yaitu sasaran jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang. Untuk mewujudkannya memerlukan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

d. Durasi Latihan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama untuk melaksanakan *pretest* dan pertemuan yang terakhir (ke-16) untuk melaksanakan *posttest*.

Frekuensi latihan adalah berapa kali seorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Dalam menentukan frekuensi latihan, disarankan untuk benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut. Karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya, apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, akibatnya bukan percepatan kenaikan kapasitas kemampuan yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan, (M. Sajoto 1988:209).

Brooks dan Fahey dalam M. Sajoto mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali perminggu, dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi. Sedang untuk cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan menggunakan gerakan lari-berhenti-lari, maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit.

Menurut Djoko Pekik (2018: 62) “frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/minggu”. Frekuensi latihan bagi olahragawan lebih banyak dibanding bukan olahragawan.

Seperti dikemukakan oleh Thomson (1991) dalam Djoko Pekik (2018: 62) bahwa frekuensi latihan untuk atlet muda (umur 13-14 tahun) adalah 2-4 kali/minggu, sedangkan untuk atlet yang berpengalaman bisa berlatih 6-7 kali/minggu dan kemungkinan latihan lebih dari satu sesi/hari.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi 3 kali dalam seminggu dengan waktu setiap latihan 60 menit.

6. Lompat Irama

a. Pengertian Lompat Irama

Pengertian lompat menurut Ria Lumintuarso (2013: 63) adalah gerakan menolakkan badan ke depan atau ke atas dengan tumpuan satu kaki.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) irama merupakan gerakan berturut-turut secara teratur (<https://kbbi.web.id/irama.html>).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa lompat irama merupakan gerakan menolakkan badan ke depan atau ke atas menggunakan tumpuan satu kaki dengan gerakan yang berturut-turut secara teratur.

b. Prinsip Latihan Lompat Irama

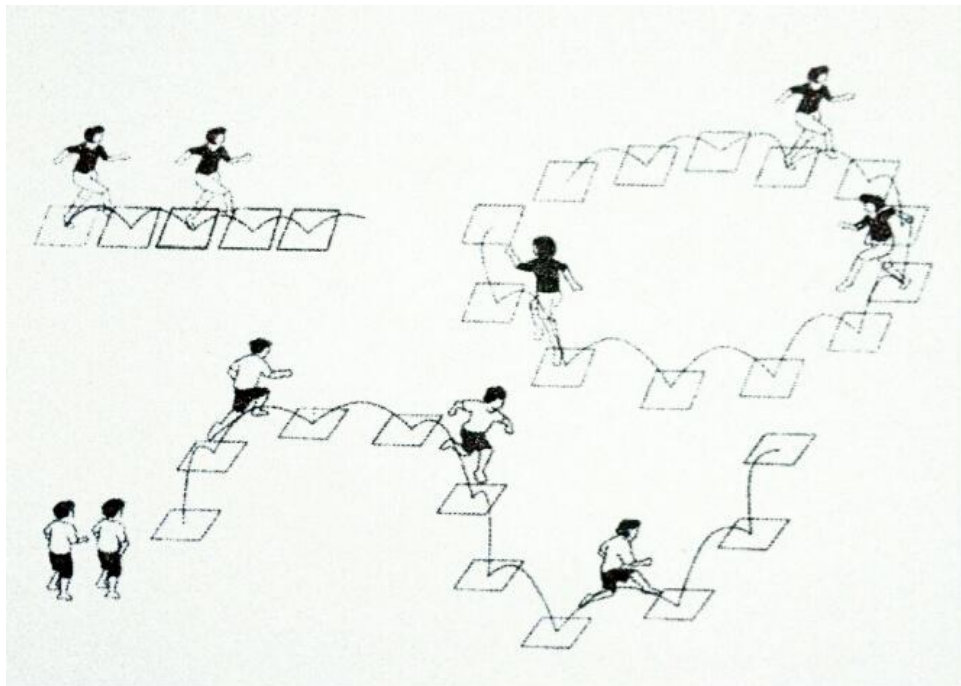
Latihan lompat irama merupakan bagian dari latihan olahraga, khususnya latihan fisik secara umum. Latihan bagi pemula memiliki karakteristik yang berbeda

dengan atlet dewasa. Pelatih harus bertanggungjawab atas kesehatan dan keselamatan atlet dalam kehidupan jangka panjangnya.

Dalam Ria Lumintuarso (2013: 154) karakteristik latihan yang perlu diperhatikan bagi atlet pemula adalah; (1) meningkatkan kinerja secara keseluruhan sehingga diperlukan metode latihan yang sesuai, (2) menghindari beban luar yang berlebihan, dapat menggunakan berat badan sendiri atau latihan berpasangan, (3) menghindari latihan dengan benturan/bounding (plyometric) yang terlalu keras dan frekuensi yang terlalu banyak, (4) berisi latihan yang bernuansa permainan dan lomba sehingga pada fase ini atlet belajar untuk berlatih atau latihan untuk berlatih. Ditinjau dari karakteristik tersebut prinsip-prinsip latihan yang diterapkan pada latihan lompat irama, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) variasi, (5) tidak berlebihan, (6) progresif, (7) sistematis.

c. Bentuk Latihan Lompat Irama

1) Permainan Langkah Lompat



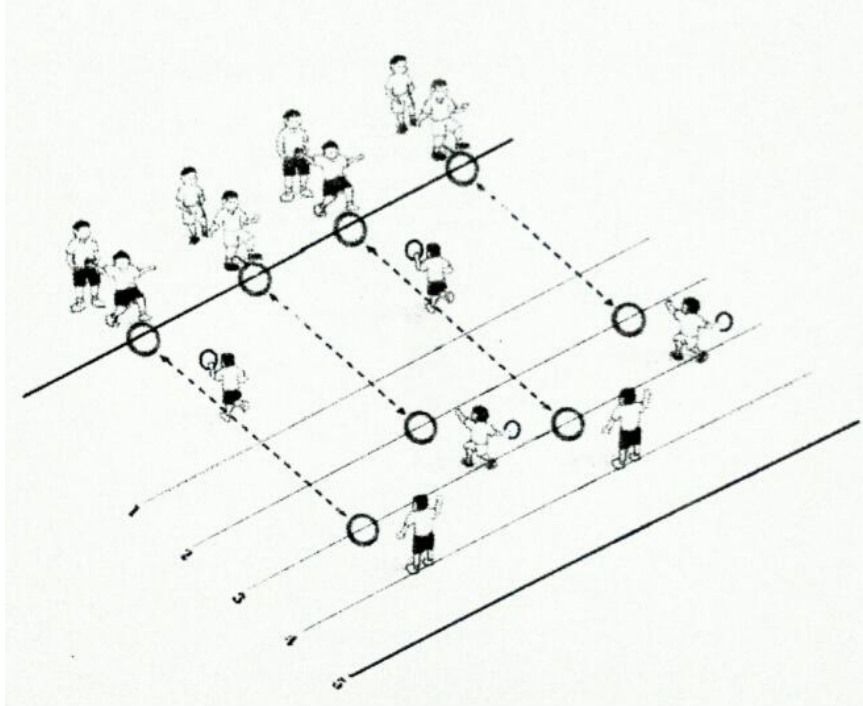
Gambar 5. Permainan Langkah Lompat (Ria Lumintuarso, 2013)

Tujuan: Mengembangkan koordinasi lompat.

Prosedur Pelaksanaan:

Petak lompat diletakan dalam lintasan lurus dengan diatur jauh-dekat antar petak dan warna petak lompat sebagai variasi panjang langkah serta koordinasi lari dan lompat. Anak melakukan gerakan lari awalan kemudian menumpu pada petak pertama dan melompat dengan bentuk tumpuan sesuai dengan ciri-ciri tumpuan yang baik. Semakin baik penempatan variasi warna semakin menarik anak untuk dapat melompat dan menumpu pada setiap petak lompat yang disusun. Berbagai koordinasi langkah lari dan lompat akan semakin mudah diberikan, karena anak akan melihat perbedaan tumpuan dan variasi gerak tumpuan dengan warna yang berbeda-beda.

2) Estafet Langkah Lompat



Gambar 6. Estafet Langkah Lompat (Ria Lumintuarso, 2013)

Tujuan: Melatih teknik bertumpu dengan kombinasi lari dan estafet.

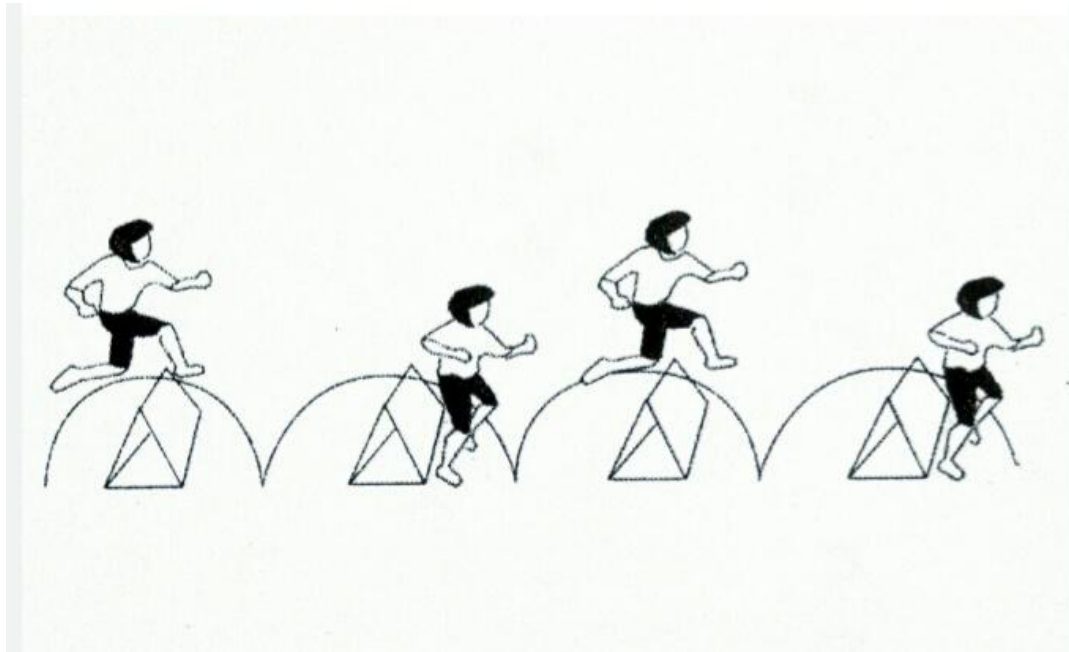
Prosedur Pelaksanaan:

Buat beberapa regu sesuai dengan jumlah atlet. Tiap regu dibagi dua dan diposisikan secara berhadapan. Atlet yang paling depan membawa gelang estafet. Susun sejumlah lintasan sepanjang 20-25 meter dengan lintasan lurus pada 5 meter pertama, kemudian 10-15 meter selanjutnya ditata matras lompat atau simpai dengan jarak tertentu yang membuat atlet dapat melakukan gerak melompat kemudian

berilah lintasan ke depan kira-kira 5 meter sehingga jarak keseluruhan sekitar 20 sampai 25 meter.

Setelah aba-aba dari pelatih, atlet terdepan yang membawa gelang berlari lompat melalui tanda dan lintasan yang telah diatur kemudian menyerahkan gelang kepada kawan didepannya. Penerima gelang berlari diarah sebaliknya dan menyerahkan gelang kepada kawan yang lain, dan seterusnya.

3) Permainan Tumpu Lompat



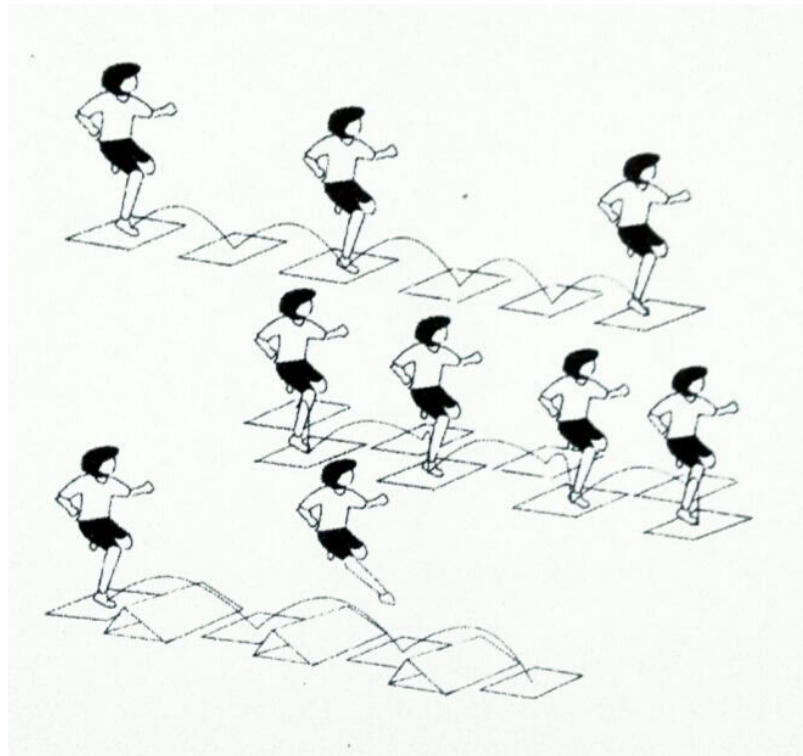
Gambar 7. Permainan Tumpu Lompat (Ria Lumintuarso, 2013)

Tujuan: Melatih koordinasi tumpuan pada lompat.

Prosedur Pelaksanaan:

Susun gawang/kardus dengan jarak tiga langkah lari (5-6 meter), sehingga atlet dapat melakukan tumpuan melompati gawang , mendarat dan melakukan tiga langkah lari kemudian menumpu lagi untuk melompat pada gawang kedua dan seterusnya. Lakukan juga dengan jarak gawang satu langkah, sehingga setelah mendarat atlet melangkah satu langkah dan menumpu lagi. Pada saat menumpu posisi tumpuan yang baik harus dilakukan. Permainan ini dapat dilakukan juga secara estafet dalam kelompok.

4) Permainan Lompat Kombinasi



Gambar 8. Permainan Lompat Kombinasi (Ria Lumintuarso, 2013)

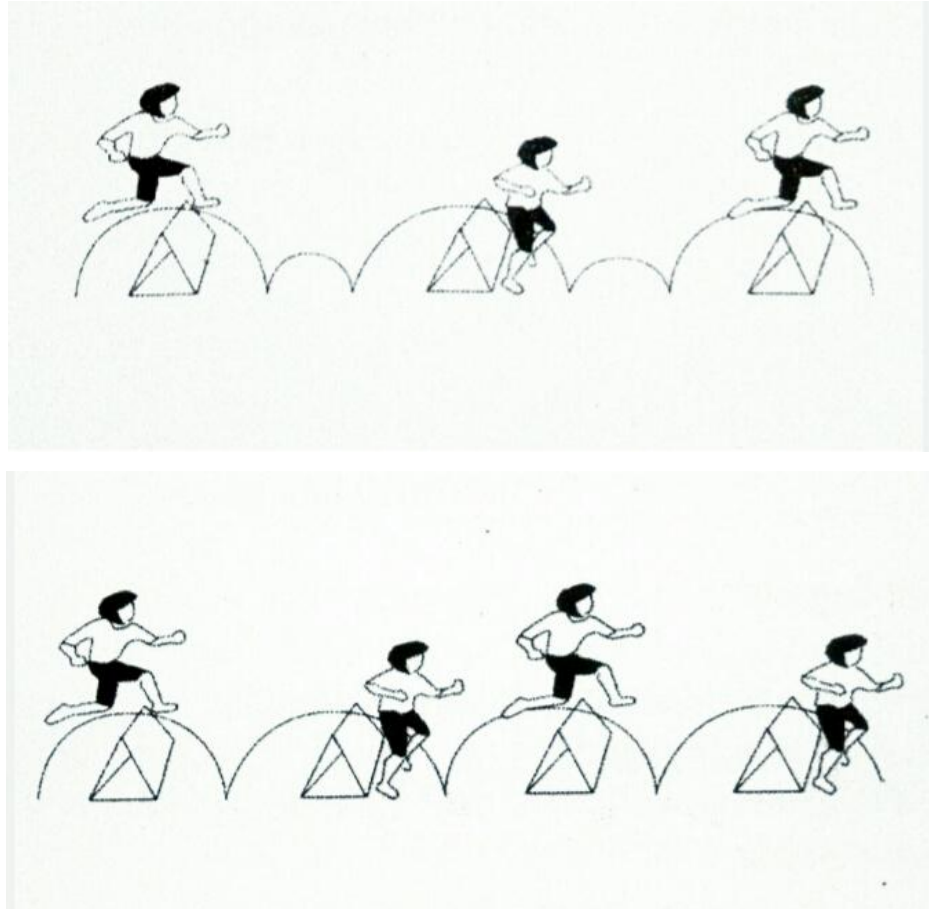
Tujuan: Melatih gerakan dasar lompat.

Prosedur Pelaksanaan:

Petak lompat diletakan berturut-turut satu sesudah yang lain dengan jarak tertentu, dapat digunakan sebagai tempat tumpuan lompat. Dengan penempatan petak lompat yang berbeda-beda warna antara petak lompat, maka panjang langkah dapat dirubah tergantung pada tugas yang diberikan. Tugas dapat divariasikan dengan menempatkan petak lompat pada garis lurus, pada suatu lingkaran atau dalam jalur slalom.

Pelaksanaan dapat divariasikan antara lompat yaitu dengan satu kaki tumpu dan loncat yaitu dengan dua kaki tumpu. Bisa juga dilakukan dengan satu kaki kiri atau kanan dan bisa juga bergantian dua kaki lompat kanan dua kaki lompat kiri. Variasi gerakan yang berganti-ganti akan memotivasi anak terus menyelesaikan tantangan yang ada.

5) Permainan Lompat Vertikal



Gambar 9. Permainan Lompat Vertikal (Ria Lumintuarso, 2013)

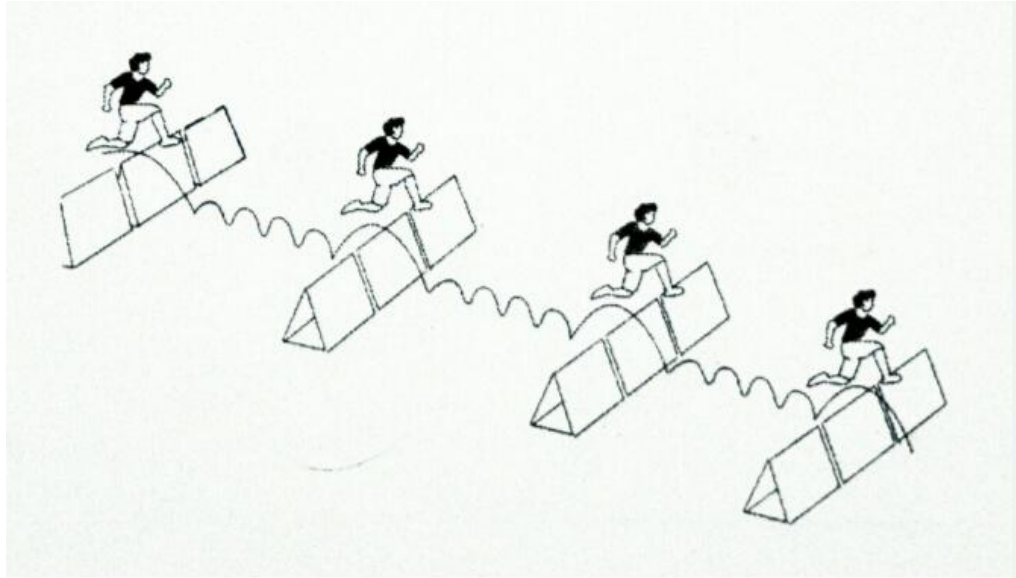
Tujuan: Meningkatkan kemampuan lompat vertikal.

Prosedur Pelaksanaan:

Gawang aman diatur dalam satu jalur lintasan, dengan jarak satu langkah. Pelaksanaan anak melompat dengan penekanan pada tingginya lompatan, semakin tinggi hasil lompatan semakin baik. Permainan lompat gawang dapat dilombakan

secara individu maupun beregu dengan aturan yang bervariasi disesuaikan dengan kondisi dan minat anak.

6) Permainan Lompat Horizontal



Gambar 10. Permainan Lompat Horizontal (Ria Lumintuarso, 2013)

Tujuan: Meningkatkan kemampuan lompat horizontal.

Prosedur Pelaksanaan:

Gawang aman diatur dalam satu jalur lintasan, dengan jarak yang diatur semakin lama semakin jauh sehingga anak termotivasi untuk melompat lebih jauh. Pelaksanaan anak melompat dengan penekanan pada jauhnya lompatan, sehingga gawang aman bisa diatur memanjang dan ketinggiannya.

d. Program Latihan Lompat Irama

Tabel 3. Program Latihan Lompat Irama

No	Materi	Isi
1	<i>Pretest</i>	2 x Lompatan
2	<i>Run Up</i>	2x4x40m
3	<i>Permainan langkah lompat</i>	4x4x10POA
4	<i>Run Up</i>	2x4x40m
5	<i>Permainan tumpu lompat</i>	4x4x10POA
6	<i>Run Up</i>	2x4x40m
7	<i>Permainan lompat kombinasi</i>	4x4x10POA
8	<i>Run Up</i>	2x4x40m
9	<i>Permainan lompat horizontal</i>	3x4x10POA
10	<i>Kecepatan</i>	2x3x30m
11	<i>Permainan lompat vertikal</i>	3x4x10POA
12	<i>Kecepatan</i>	2x3x30m
13	<i>Estafet langkah lompat</i>	2x3
14	<i>Kecepatan Maksimal</i>	4x20m
15	<i>Estafet langkah lompat</i>	2x3
16	<i>Posttest</i>	2 x Lompatan

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Brina Pramesti Ira Jaya (2017) dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* dengan Variasi Jarak Terhadap Prestasi Atlet Lompat Jauh UKM Atletik UNY tahun 2017”, dengan subjek penelitian atlet lompat jauh yang mengikuti UKM Atletik di UNY tahun 2017 dengan atlet sebanyak 10 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh latihan *plyometric* dengan variasi jarak terhadap peningkatan prestasi lompat jauh dan latihan *plyometric* dengan variasi jarak yang lebih efektif dalam meningkatkan prestasi lompat jauh atlet atletik UKM Atletik UNY tahun 2017. Penelitian ini menggunakan eksperimen, dengan desain yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric* dengan variasi jarak berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh.

C. Kerangka Berfikir

Frog jump merupakan salah satu item dari *kids athletics* yang dipertandingkan pada O2SN usia 7-12 tahun. *Kids athletics* merupakan model latihan dan bagian dari multilateral. Menurut teori Tudor O. Bompas tentang pencapaian prestasi tinggi, terdapat tiga tahapan untuk mencapai prestasi tinggi. Multilateral adalah tahap awal dari proses pencapaian prestasi tinggi tersebut.

Dalam tahap tumbuh kembang anak, usia 7-10 tahun merupakan usia bermain. Dimana anak-anak ingin mencoba berbagai hal yang menarik bagi mereka. Dengan permainan akan mendorong anak lebih antusias untuk melakukan aktivitas yang

pelatih inginkan. Efek rasa menyenangkan akan muncul sehingga anak merasa nyaman dan menyukai aktivitas tersebut.

Sebagian besar pelatih atau guru menggunakan bentuk perintah dan praktek dengan satu bentuk gerakan yang sama atau monoton dalam melatih anak-anak. Hal tersebut jika dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan rasa bosan bahkan rasa jenuh akan muncul pada anak. Akibatnya anak sulit untuk mengembangkan kemampuannya sehingga sukar mendapatkan prestasi. Diperlukan bentuk latihan yang menyenangkan bagi anak sehingga dapat meminimalisir tingkat kejenuhan pada saat latihan. Harapannya, dengan anak senang melakukan program maka akan tercapai latihan yang efektif sehingga anak dapat berprestasi. Lompat irama adalah salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk upaya peningkatan kemampuan atau prestasi pada *frog jump*. Adanya irama dalam gerakan lompat bertujuan untuk mengurangi tingkat kejenuhan dalam latihan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin meneliti upaya peningkatan prestasi *frog jump* melalui latihan lompat irama pada anak usia 7-10 tahun di Mandala Atletik Club (MAC).

D. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 55) hipotesis dapat diartikan sebagai alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitiannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui

penelitian. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. H_o : tidak ada pengaruh yang signifikan pada latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*.
2. H_a : ada pengaruh yang signifikan pada latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*.

BAB III

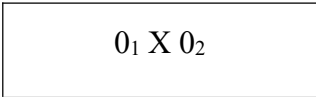
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, artinya penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2011: 72). Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik, dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat (Suharsimi, 2005: 207).

Menurut Arikunto Suharsimi (2005) menjelaskan bahwa ada dua jenis penelitian eksperimen, yaitu: eksperimen betul (*true experiment*) dan eksperimen tidak betul-betul tetapi hanya mirip eksperimen. Penelitian yang kedua ini dikenal sebagai “penelitian pura-pura” atau *quasi experiment*. Dalam penelitian ini adalah penelitian pura-pura (*quasi experiment*) dengan menggunakan model *one group pre-test post-test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan “*pre-test dan post-test design*”. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema dibawah ini:



$0_1 \times 0_2$

Gambar 11. Skema Model Eksperimen *One Group Pre-test Post-test Design* (Suharsimi, 2005: 212)

Keterangan:

0_1 = *Pre-test*

X = Perlakuan

0_2 = *Post-test*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Lompat Irama

Lompat irama dapat disesuaikan ketukannya dari pelan, sedang, cepat, atau variasi dari ketiganya. Adanya variasi irama dapat meminimalisir tingkat kejenuhan anak saat melakukan latihan. Variasi irama juga dapat meningkatkan keterampilan anak dalam melompat. Hal yang harus diperhatikan dalam latihan lompat irama adalah tidak menggunakan gerak eksplosif. Gerakan eksplosif tidak dianjurkan untuk anak-anak yang berada dalam masa pertumbuhan. Efek terburuk yang dapat muncul adalah cedera baik jangka pendek atau jangka panjang. Persiapan matang harus dilakukan demi menghindari resiko cedera. Persiapan pelatih adalah pemilihan lokasi. Dalam pemilihan lokasi sebaiknya diutamakan tempat yang datar dan tidak keras. Memastikan alat berbahan lunak yang aman untuk digunakan anak-anak. Ada beberapa parameter teknik-teknik yang dapat digunakan. Melakukan gerakan sesuai

dengan irama yang telah ditentukan tanpa merubahnya. Gunakan ayunan tangan dengan menyesuaikan gerak kaki. Lompat irama dapat dilatihkan dalam persiapan umum maupun khusus untuk meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik menjadi lebih baik.

2. Atlet usia 7-10 tahun di Mandala Atletik Club

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah atlet pemula usia 7-10 tahun di Mandala Atletik Club yang aktif. Sampel sejumlah 10 orang yaitu 4 atlet putri dan 6 atlet putra.

3. Hal yang perlu diperhatikan saat melakukan lompat irama

- a. Ada pelatih yang mengontrol latihan
- b. Melakukan pemanasan dengan baik
- c. Menggunakan sepatu
- d. Mencari landasan yang rata dan tidak keras
- e. Tidak memunculkan gerakan eksplosif
- f. Memanfaatkan istirahat antar set

4. Prestasi *Frog Jump*

Prestasi *frog jump* adalah hasil lompatan yang diperoleh dari titik tumpuan sampai titik akhir pendaratan di lintasan atau tanah lapang dengan diukur menggunakan meteran dan dihitung dalam satuan meter. Tes yang dilakukan dengan *pretest* dan *posttest* terhadap peserta *frog jump* di Mandala Atletik Club Yogyakarta. *Pretest* adalah tes yang dilakukan sebelum diberikan latihan lompat irama untuk

mengetahui prestasi *frog jump* peserta di Mandala Atletik Club. *Posttest* adalah tes yang dilakukan setelah diberikan latihan lompat irama selama 16 kali untuk mengetahui peningkatan prestasi *frog jump* peserta di Mandala Atletik Club.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Mandala Atletik Club Yogyakarta. Penelitian dilakukan di Stadion Mandala Krida Yogyakarta dan Stadion Pancasila UGM. Waktu penelitian diambil mulai dari tanggal 24 Januari 2020 pukul 16.00 sampai dengan 28 Februari 2020 pukul 16.00. Treatment yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali per minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jumat.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut (Sugiyono, 1992: 55) populasi adalah wilayah yang terdiri atas objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulan. Menurut Margono (2004) populasi merupakan seluruh data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini populasi yang di pakai adalah atlet usia 7-10 tahun Mandala Atletik Club.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2006: 118). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002: 109). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Arikunto Suharsimi (2005: 97) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain:

- a. Masih latihan di Mandala Atletik Club
- b. Aktif selama penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 atlet pemula yang telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam pengambilan sampel penelitian. Dari sampel penelitian sebanyak 10 atlet yang terdiri dari 4 atlet putri dan 6 atlet putra.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah (Suharsimi, 2005: 101). Secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Untuk itu dalam penelitian ini instrumen yang digunakan terhadap variabel prestasi *frog jump* menggunakan instrumen tes yaitu *frog jump* dengan satuan meter (m).

a. Instrumen Tes

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *frog jump*. Tes ini bertujuan untuk mengukur hasil lompatan baik pada tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*). Alat yang digunakan adalah lintasan/tanah lapang dan

meteran yang digunakan untuk mengukur jauhnya lompatan dalam satuan meter (m).

Deskripsi: Dua kaki melompat dari posisi squat.

Prosedur Pelaksanaan:

Dari garis start peserta melaksanakan “lompat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Peserta berdiri dengan ujung jari-jari kaki di garis start. Dia kemudian berjongkok, melompat ke depan sejauh mungkin dan mendarat dengan kedua kaki. Asisten menandai titik pendaratan yang terdekat dengan garis start (tumit). Jika peserta jatuh kembali titik pendaratannya tangannya misalnya adalah salah satu ditandai. Titik pendaratan terdekat dari titik start adalah titik yang akan diukur.. Seluruh prosedur diulang untuk kedua kalinya.

Penilaian: Hasil dambil dari lompatan terjauh.

Peralatan: 1 meteran, alat penanda.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Menurut Riduwan (2006: 37) tes sebagai instrument pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu/kelompok. Menurut Sridadi (2007) pengukuran adalah proses yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh besaran kuantitatif dari suatu obyek tertentu dengan menggunakan alat ukur yang baku. Sesuai dengan variabel yang

diteliti ada 1 macam data yang harus dikumpulkan, yaitu prestasi *frog jump*. Untuk memperoleh data prestasi *frog jump*, digunakan tes dan pengukuran.

Pengambilan data *frog jump* dilakukan pada awal dan akhir perlakuan untuk mengetahui peningkatannya. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes prestasi *frog jump*. Untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam penelitian ini, yakni sesuai dengan yang diteliti sehingga data yang dikumpulkan yaitu data hasil lompatan pada *frog jump*. Untuk hasil lompatan dilihat dari jauhnya lompatan dan melakukan lompatan sebanyak dua kali. Hasil lompatan terjauh diambil sebagai data. Cara mengukur hasil lompatan *frog jump* dengan menarik meteran dari titik tumpu ke titik pendaratan terakhir. Alat yang digunakan untuk mengukur ialah meteran yang sudah dikalibrasi, sehingga alat yang digunakan untuk mengukur dinyatakan layak atau baik.

F. Teknik Analisis Data

1. Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak (Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36). Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*.

2. Teknik Analisis Uji-t

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *pretest* dan *posttest one group* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*.

Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikasinya menurut Arikunto (2010: 349) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi (d) antara posttest dan pretest

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subjek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Sampel, dan Data Penelitian

a) Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh latihan lompat irama terhadap peningkatan prestasi *frog jump*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 24 Januari 2020 pukul 16.00 sampai dengan 28 Februari 2020 pukul 16.00. Bertempat di Stadion Mandala Krida Yogyakarta dan Stadion Pancasila UGM.

b) Deskripsi Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pemula usia 7-10 tahun yang aktif berlatih di Mandala Atletik Club (MAC) serta aktif dalam penelitian. Terdapat 10 sampel dari 19 populasi, yang terdiri dari 4 atlet putri dan 6 atlet putra. Deskripsi sampel pada penelitian ini meliputi deskripsi awal sebelum diberikan latihan lompat irama dan sesudah diberikan latihan lompat irama.

c) Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil prestasi *frog jump* atlet sebelum latihan lompat irama dan sesudah latihan lompat irama.

Tabel 4. Hasil Kemampuan *Frog Jump Pretest* dan *Posttest* Atlet

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1.	Reza	5,68	5,70	0.02
2.	Tato	5,60	5,86	0.26
3.	Wava	5,60	5,98	0.38
4.	Rici	4,52	4,64	0.12
5.	Marvel	3,58	4,02	0.04
6.	Anggoro	4,18	4,24	0.06
7.	Sita	3,67	3,70	0.03
8.	Saskia	5,48	5,50	0.02
9.	Salma	3,48	3,58	0.10
10.	Acinta	4,41	4,63	0.22
Rata-rata		4.62	4.78	0.12

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Data *Pretest* dan *Posttest*

Statistics		Pre Test	Post Test
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		4.6200	4.7850
Median		4.4650	4.6350
Mode		5.60	3.58 ^a
Std. Deviation		.90157	.91218
Variance		.813	.832
Range		2.20	2.40
Minimum		3.48	3.58
Maximum		5.68	5.98

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Data diatas menunjukkan hasil tes kemampuan *frog jump*. Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

1. *Pre Test Frog Jump*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, hasil *pretest* dengan nilai minimal = 3.48, nilai maksimal = 5.68, rata-rata (mean) = 4.6200, nilai tengah (median) = 4.4650, dan simpang baku

(std. Deviation) = .90157. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *pretest* sebagai berikut:

a. Cari "Range"

Range = jarak pengukuran (angka tertinggi - angka terendah)

$$5.68 - 3.48 = 2.20$$

b. Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (3)

Rumus = Range + 1

$$2.20 + 1 = 3.20$$

c. Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

Jika luas interval kelas 3, maka $3.20/3 = 1.06$

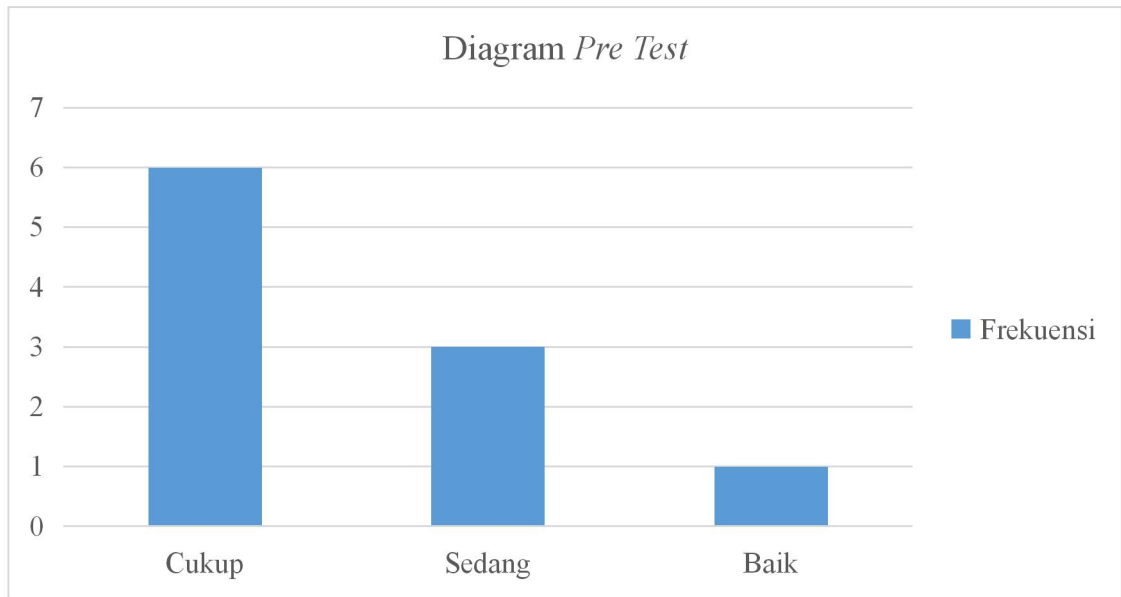
Dari perhitungan tersebut, diperoleh distribusi frekuensi data *pretest* sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Pretest* Prestasi *Frog Jump*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1.	Cukup	3.48 - <4.54	6	60%
2.	Sedang	4.54 - <5.60	3	30%
3.	Baik	5.60 - <6.66	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *pretest* diatas menunjukkan bahwa terdapat 6 atlet (60%) dengan kategori cukup, 3 atlet (30%) dengan kategori sedang, 1 atlet (10%) dengan kategori baik, jumlah keseluruhan atlet ada 10 orang.

Berikut diagram data *pretest* prestasi *frog jump*:



Gambar 12. Diagram Presentase Data *Pretest* Prestasi *Frog Jump*

2. Post Test Frog Jump

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, hasil *posttest* dengan nilai minimal = 3.58, nilai maksimal = 5.98, rata-rata (mean) = 4.7850, nilai tengah (median) = 4.6350, dan simpang baku (std. Deviation) = .91218. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *posttest* sebagai berikut:

a. Cari "Range"

Range = jarak pengukuran (angka tertinggi - angka terendah)

$$5.98 - 3.58 = 2.40$$

b. Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (3)

$$\text{Rumus} = \text{Range} + 1$$

$$2.40 + 1 = 3.40$$

c. Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

$$\text{Jika luas interval kelas 3, maka } 3.40/3 = 1.13$$

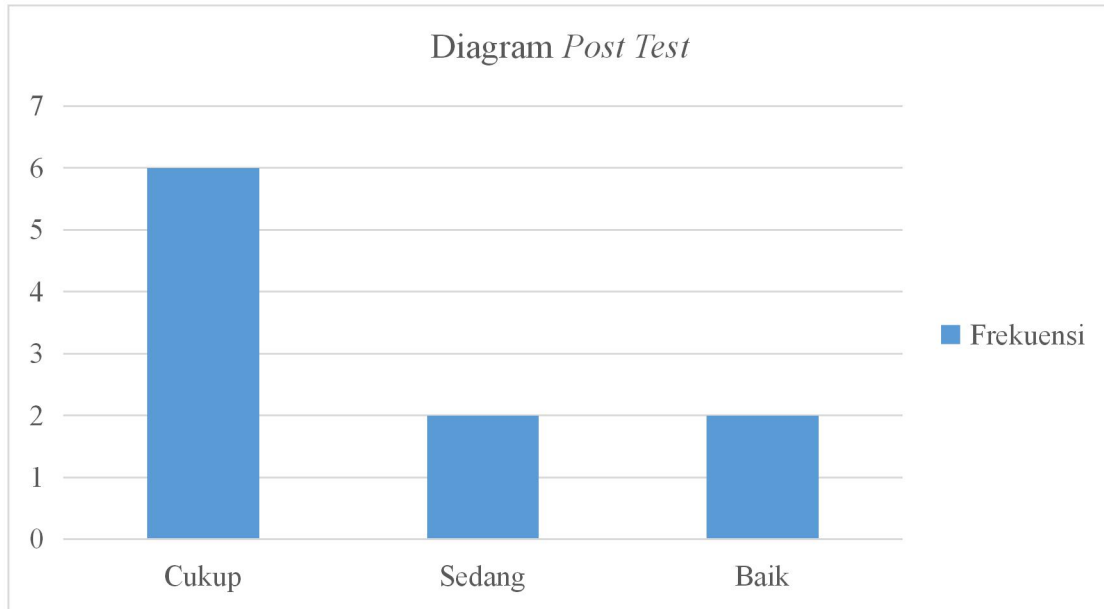
Dari perhitungan tersebut, diperoleh distribusi frekuensi data *Posttest* sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Posttest* Prestasi *Frog Jump*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1.	Cukup	3.58 - <4.71	6	60%
2.	Sedang	4.71 - <5.84	2	20%
3.	Baik	5.84 - <6.97	2	20%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *posttest* diatas menunjukkan bahwa terdapat 6 atlet (60%) dengan kategori cukup, 2 atlet (20%) dengan kategori sedang, 2 atlet (20%) dengan kategori baik, jumlah keseluruhan atlet ada 10 orang.

Berikut diagram data *pretest* prestasi *Frog Jump*:



Gambar 13. Diagram Presentase Data *Posttest* Prestasi *Frog Jump*

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* dapat diketahui hasil dari peningkatan prestasi *frog jump* atlet setelah diberikan perlakuan dengan latihan lompat irama. Besar peningkatan hasil prestasi *frog jump* atlet dapat diketahui menggunakan rumus peningkatan presentase.

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{meanposttest} - \text{meanpretest}}{\text{meanpretest}} \times 100\%$$

Diperoleh hasil rata-rata *pretest* sebesar 4.62 dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 4.78, sehingga presentase peningkatan hasil prestasi *frog jump* dapat dihitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Presentase Peningkatan} &= \frac{4.78 - 4.62}{4.62} \times 100\% \\ &= 3.46\%\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diperoleh presentase peningkatan prestasi *frog jump* sebesar 3.46%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan lompat irama dapat meningkatkan prestasi *frog jump*.

2. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*. Kaidah yang dijadikan acuan untuk mengetahui normal tidaknya data adalah sig. > 0.05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika sig. < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018:38).

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre Test</i>	.230	10	.143	.857	10	.071
<i>Post Test</i>	.183	10	.200*	.905	10	.246

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 9. Hasil Penghitungan Uji Normalitas *Shapiro Wilk* Test

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Nilai	Keterangan
1	<i>Pretest</i>	.071	0.05	Normal
2	<i>Posttest</i>	.246	0.05	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas *Shapiro Wilk* test pada tabel diatas dapat dilihat bahwa kedua data variabel memiliki *Sig.* > 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data variabel tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai sig. > 0.05 maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika sig. < 0.05 maka data dikatakan tidak homogen.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances*Hasil penelitian frog jump subyek penelitian*

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.001	1	18	.982

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas diperoleh nilai *sig.* > 0.05 yaitu .982. Karena nilai *sig.* > 0.05 maka disimpulkan bahwa data bersifat homogen sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Rumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut: H_o = tidak ada pengaruh yang signifikan pada latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*. H_a = ada pengaruh yang signifikan pada latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*. Hasil analisis uji-t digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji-t

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-.16500	.15328	.04847	-.27465	-.05535	-3.404	9	.008

Dari hasil data diatas maka latihan lompat irama selama 16 pertemuan dapat memberikan selisih peningkatan lompatan antara -.27465 sampai -.05535 pada taraf signifikansi 5%. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pada latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*. Latihan lompat irama berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 3.46%

B. Pembahasan

Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Ria Lumintuarso, 2013:21). Tidak cukup latihan dalam waktu singkat untuk menghasilkan sebuah prestasi tinggi, ia diperoleh dari persiapan jangka panjang. Menurut Tudor O. Bompa (2009: 32) latihan jangka panjang dalam usaha mencapai prestasi tinggi terbagi menjadi tiga fase, yaitu multilateral, spesialisasi, dan prestasi tinggi. Multilateral merupakan fase pertama dalam pembinaan prestasi dimulai dari usia anak-anak. Anak-anak bukan hanya sekedar versi lebih kecil orang dewasa mereka memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Dalam latihan, menyesuaikan kemampuan dan karakteristik anak diperlukan guna menghindari disharmonis gerak koordinasi dan meminimalisir kejenuhan. Pada penelitian ini dilakukan latihan lompat irama dengan tujuan agar anak lebih antusias dalam melakukan gerakan sehingga latihan menjadi efisien dan prestasi dapat meningkat

secara optimal. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui prestasi *frog jump* anak sehingga termotivasi agar lebih semangat dalam berlatih.

Metode latihan lompat irama dapat meningkatkan prestasi *frog jump* karena latihan lompat irama divariasikan pada gerakan, irama, maupun tempat yang digunakan. Hal ini sesuai dengan karakteristik pada tahap multilateral yaitu permainan sehingga atlet senang serta bersungguh-sungguh dalam berlatih. Dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata prestasi atlet. Rata-rata nilai *pretest* adalah 4.62, kemudian setelah diberikan latihan lompat irama selama 16 pertemuan nilai rata-rata prestasi meningkat pada *posttest* menjadi 4.78. Sehingga peningkatan prestasi *frog jump* setelah memperoleh perlakuan dengan latihan lompat irama sebesar 0.16.

Dari hasil analisis uji-t latihan lompat irama selama 16 pertemuan dapat memberikan selisih peningkatan lompatan antara -.27465 sampai -.05535 pada taraf signifikansi 5%. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pada latihan lompat irama terhadap prestasi *frog jump*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan latihan lompat irama untuk meningkatkan prestasi *frog jump*. Hal ini bisa dilihat pada hasil penelitian dan pembahasan yang menunjukkan bahwa 10 anak mengalami peningkatan prestasi *frog jump* setelah diberikan latihan lompat irama selama 16 pertemuan. Pada hasil penelitian, diperoleh selisih peningkatan antara -.27465 sampai -.05535. Nilai signifikan adalah 0.008 atau dapat disimpulkan $p < 0.05$ pada taraf signifikansi 5%.

Dilihat pada nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar 4.62 dan *posttest* sebesar 4.78, maka atlet mengalami peningkatan prestasi sebesar 0.16. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan lompat irama dapat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi *frog jump* dengan presentase peningkatan sebesar 3.46%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini dapat diimplikasikan sebagai:

1. Tolak ukur mengenai pengaruh latihan lompat irama terhadap peningkatan prestasi *frog jump*.
2. Bahan evaluasi pelatih bahwa latihan dengan menyesuaikan kemampuan dan karakteristik anak adalah penting guna mendapatkan prestasi yang optimal.

Latihan lompat irama mempunyai pengaruh terhadap peningkatan prestasi *frog jump* sehingga dapat dijadikan referensi untuk digunakan dalam melatih.

3. Bahan evaluasi atlet sehingga dapat dijadikan motivasi dalam berlatih untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin dapat memengaruhi hasil penelitian diantaranya faktor gizi, psikologis, kesehatan, dan sebagainya.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut perkembangan atlet setelah selesai penelitian, sehingga hasil penelitian bersifat sementara. Perlu diadakan latihan lanjutan untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan.
3. Tidak adanya kelompok kontrol.
4. Keterbatasan biaya, waktu, pikiran dan tenaga untuk dapat melakukan penelitian dengan sempurna.

D. Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hendaknya menyesuaikan kemampuan dan karakteristik anak dalam melatih karena anak bukanlah ukuran kecilnya orang dewasa. Gunakan latihan lompat irama untuk meningkatkan prestasi *frog jump*. Dimana irama, gerak, dan tempat dapat disesuaikan atau divariasikan sesuai dengan kebutuhan.

2. Bagi atlet, hendaknya mengetahui pengaruh latihan lompat irama terhadap peningkatan prestasi *frog jump* sehingga atlet dapat melakukan setiap gerakan dengan sungguh-sungguh. Dengan demikian, sasaran latihan dapat tercapai sehingga prestasi dapat meningkat.

3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini karena dirasa masih banyak kekurangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. (2009). *Periodization Training for Sport: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinestics.
- Brina Pramesi Ira Jaya. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrik Dengan Variasi Jarak Terhadap Prestasi Atlet Lompat Jauh UKM Atletik UNY Tahun 2017*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Gozzali, C., Simohamed, J., El-Hebil, M. A. (2006). *IAAF Kids Athletics: A Team Event for Children*: IAAF.
- IAAF. (2000). *Lari, Lompat, Lempar Level I*. Jakarta: IAAF RCD.
- Thompson, P. J. L. (1991). *Terjemahan Buku Introduction to Coaching Theory*. Jakarta: SDS.
- Lumintuarso, Ria. (2009). *Peralatan Olahraga Anak (POA)*.
- _____. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Muda*. Yogyakarta: UNY Press.
- Pekik, Djoko. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*.
- Sridadi. (2007). *Diktat Mata Kuliah Evaluasi Pembelajaran Penjas*. Yogyakarta: FIK UNY

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

_____. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

Suharsimi, Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:

FIK Yogyakarta.

Sukamti, E. R., dkk. (2018). *Diklat Mata Kuliah Perkembangan Motorik*. Yogyakarta:

FIK UNY.

Zein, M. I. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK

Yogyakarta.

Arti irama. KBBI. Diambil pada 5 April 2020, dari <https://kbbi.web.id/irama.html>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Kelompok Umur dan Program Acara *Kids Athletics* (IAAF, 2006)

Age Group (Years)	7-8	9-10	11-12
<i>Sprinting/Running Events</i>			
Sprint/Hurdles Shuttle Relay	X	X	
Bends Formula: Sprint/Hurdles Running			X
Bends Formula: Sprint Relay			X
Sprint/Slalom		X	X
Hurdles			X
Formula One (Sprint-, Hurdles- and Slalom Running)	X	X	
8' Endurance Race	X	X	
Progressive Endurance Race		X	X
1000m Endurance Race			X
<i>Jumping Events</i>			
Pole Long Jumping		X	X
Pole Long Jumping over a sand pit			X
Rope Skipping	X		
Short Run-up Triple Jumping			X
Forward Squat Jumping	X	X	
Cross Hopping	X	X	X
Short Run-up Long Jumping			X
Ladder Running	X	X	
Triple Jumping within a limited area	X	X	X
Exacting Long Jumping		X	X
<i>Throwing Events</i>			

Target Throwing	X	X	
Teens Javeling Throwing			X
Kids Javelin Throwing	X	X	X
Knee Throwing	X	X	X
Teens Discus Throwing			X
Overhead Backward Throwing		X	X
Rotational Throwing		X	X
Total events recommended	8	9	10

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Siti Nur Faizah
NIM : 16602241061
Pembimbing : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	25 Nov 2019	Proposal (Bab I, II, III)	
2.	3 Des 2019	Instrument	
3.	9 Des 2019	Program treatment	
4.	18 Des 2019	Revisi instrument	
5.	24 Des 2019	Finalisasi instrument	
6.	14 April 2020	Pengambilan data dan olah data	
7.	12 Mei 2020	Laporan Akhir	

Kajur PKL,

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 87/UN34.16/PP.01/2020

21 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Eka Yuniarta, M.Pd selaku pembina Mandala Atletik Club

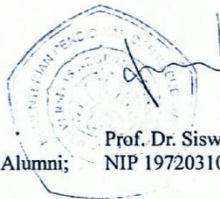
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Siti Nur Faizah
NIM	: 16602241061
Program Studi	: Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Latihan Lompat Irama terhadap Peningkatan Prestasi Frog Jump
Waktu Penelitian	: 22 Januari - 26 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Lampiran 4. Program Latihan (*Treatment*)

Program Latihan Sesi 1

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Jumat, 24 Januari 2020
peluit,
Waktu : 80 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Teknik
Alat : Stopwatch,
cones

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Teknik run up	30'	2x4x40m R: 2' I: 5'	Latihan menekankan pada teknik dan dilakukan secara bersamaan
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 2

Cabang : Atletik
 Hari/tanggal : Senin, 27 Januari 2020
 Waktu : 90 menit
 Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Keterampilan
 Alat : Gawang POA

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Permainan lompat langkah	40'	4x4x10POA R: 60" I: 3'	Gerakan dilakukan secara pelan dengan irama yang sama.
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 3

Cabang : Atletik
 Hari/tanggal : Rabu, 29 Januari 2020
 peluit,
 Waktu : 80 menit
 Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Teknik
 Alat : Stopwatch,
 cones

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Teknik run up	30'	2x4x40m R: 2' I: 5'	Latihan menekankan pada teknik dan dilakukan secara bersamaan
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 4

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Jumat, 31 Januari 2020
Waktu : 90 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Keterampilan
Alat : Gawang POA

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Permainan lompat kombinasi	40'	4x4x10POA R: 60" I: 3'	Melakukan gerakan dengan memperhatikan teknik dan irama. Gawang POA dibaringkan dengan ketinggian 25 cm
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 5

Cabang : Atletik
 Hari/tanggal : Senin, 3 Februari 2020
 peluit,
 Waktu : 80 menit
 Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Teknik
 Alat : Stopwatch,
 cones

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Teknik run up	30'	2x4x40m R: 2' I: 5'	Latihan menekankan pada teknik dan dilakukan secara bersamaan
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 6

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Rabu, 5 Februari 2020
Waktu : 90 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Keterampilan
Alat : Gawang POA

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Permainan tumpu lompat	40'	4x4x10POA R: 60" I: 3'	Melakukan gerakan dengan memperhatikan teknik dan irama. Gawang POA dibaringkan dengan ketinggian 25 cm. Pada latihan ini anak mulai diberikan tantangan dengan jarak.
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 7

Cabang : Atletik
 Hari/tanggal : Jumat, 7 Februari 2020
 peluit,
 Waktu : 80 menit
 Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Teknik
 Alat : Stopwatch,
 cones

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Teknik run up	30'	2x4x40m R: 2' I: 5'	Latihan menekankan pada teknik dan dilakukan secara bersamaan
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 8

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Senin, 10 Februari 2020
Waktu : 90 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Keterampilan
Alat : Gawang POA

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Permainan lompat horizontal	40'	3x4x10POA R: 60" I: 5'	Latihan tetap memperhatikan teknik dan irama. Jarak antar POA semakin lama semakin jauh sehingga anak termotivasi untuk melompat lebih jauh. Penekan pada jauhnya lompatan.
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 9

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Rabu, 12 Februari 2020
peluit,
Waktu : 80 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Kecepatan
Alat : Stopwatch,
cones

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti.
3..	Inti: Kecepatan	30'	2x3x30m R: 3' I: 5'	Latihan kecepatan dengan tetap menekankan teknik lari yang benar.
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 10

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Jumat, 14 Februari 2020
Waktu : 90 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Keterampilan
Alat : Gawang POA

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Permainan lompat vertikal	40'	3x4x10POA R: 60" I: 5'	Latihan tetap memperhatikan teknik dan irama. Penekan pada tingginya lompatan.
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 11

Cabang : Atletik
 Hari/tanggal : Senin, 17 Februari 2020
 peluit,
 Waktu : 80 menit
 Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Kecepatan
 Alat : Stopwatch,
 cones

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Kecepatan	30'	2x3x30m R: 3' I: 5'	Latihan kecepatan dengan tetap menekankan teknik lari yang benar
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 12

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Rabu, 19 Februari 2020
Waktu : 85 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Keterampilan
Alat : Gawang POA

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Estafet langkah lompat	35'	2x3x20m R: 2' I: 3'	Estafet menggabungkan gerakan lari dan lompat dengan jarak disesuaikan
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 13

Cabang : Atletik
 Hari/tanggal : Jumat, 21 Februari 2020
 peluit,
 Waktu : 80 menit
 Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Kecepatan
 Alat : Stopwarch,
 cones

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Kecepatan	30'	2x3x30m R: 3' I: 5'	Latihan kecepatan dengan tetap menekankan teknik lari yang benar
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan
Sesi 14

Cabang : Atletik
Hari/tanggal : Senin, 24 Februari 2020
Waktu : 85 menit
Jumlah Atlet: 10 orang

Sasaran : Keterampilan
Alat : Gawang POA

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: -Berdoa -Penjelasan Materi	5'		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: -Jogging -Stretching -pemanasan khusus (koordinasi)	25'		Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3..	Inti: Estafet langkah lompat	30'	2x3x30m R: 3' I: 5'	Estafet menggabungkan gerakan lari dan lompat dengan jarak disesuaikan
4.	Penutup: -Slow Jogging -Cooling down -Evaluasi -Berdoa	20'		Atlet melakukan cooling down dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

Forward Squat Jump/Frog Jump



Deskripsi: Dua kaki melompat dari posisi squat.

Prosedur Pelaksanaan:

Dari garis start peserta melaksanakan “lompat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Peserta berdiri dengan ujung jari-jari kaki di garis start. Dia kemudian berjongkok, melompat ke depan sejauh mungkin dan mendarat dengan kedua kaki. Asisten menandai titik pendaratan yang terdekat dengan garis start (tumit). Jika peserta jatuh kembali titik pendaratannya tangannya misalnya adalah salah satu ditandai. Titik pendaratan terdekat dari titik start adalah titik yang akan diukur.. Seluruh prosedur diulang untuk kedua kalinya.

Penilaian: Hasil dambil dari lompatan terjauh.

Peralatan: 1 meteran, alat penanda.

Lampiran 6. Presensi Kehadiran

DAFTAR HADIR PESERTA FROG JUMP

NO	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Reza	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	Tato	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Wava	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	Rici	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	Marvel	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	Anggoro	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	Sita	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	Saskia	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	Salma	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	Acinta	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

Lampiran 7. Dokumentasi



